



園だより



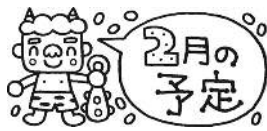
2021.1.29
黒肥地保育園



寒い日には、園庭の氷を集め「大きいのみつけたよー」と嬉しそうな子どもたち。

暖かい日は園庭中を駆け回り元気に遊んでいます。

手洗い・うがいをしっかり行い、胃腸炎やインフルエンザ等の感染症予防に努めて参りたいと思います。



2日(火) 節分

10日(水) 避難訓練

17日(水) 年長児・冒険の日

9日(火) 交通訓練

16日(火) 誕生日会

19日(金) 年中児・探検の日

年長児卒園記念製作

25日(木) 育児ひろば



こんだて

※ 2月16日(火)はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	月	タイピーエン・レバーの生姜煮	きなこもち・お茶	15	月	根菜汁・そばろごはん	煮豆・ミルク
2	火	豆腐のカレー炒め・こまつな和え	いわし・お茶	16	火	☆★誕生日ランチ★☆	クラッカー・果汁
3	水	手羽元の山賊焼き・切り干しの酢の物	ヨーグルト・ビスケット	17	水	魚の南蛮・ほうれん草と春雨の中華和え	ミニ肉まん・牛乳
4	木	煮魚・ごぼうサラダ・味噌汁	ボンボンドーナツ	18	木	高野豆腐のふわふわ煮・温野菜	ヨーグルト・果物
5	金	かきあげ・大根のゆかり和え	ジャムサンド・牛乳	19	金	ごぼうバーグ・キャベツソテー・スープ	おにぎり・お茶
6	土	ミートソーススパゲティ・牛乳	*****	20	土	肉うどん・牛乳	*****
7	日	*****	*****	21	日	*****	*****
8	月	パンプキンカレー・フレンチサラダ	かりんとう・ミルク	22	月	豆乳白菜汁・ひじきの炒め煮	丸ボーロ・するめ
9	火	すき焼き風煮・煮玉子	きなこサブレ	23	火	✽天皇誕生日✽	*****
10	水	豆腐のまさご揚げ・春菊とほうれん草の胡麻和え	ヨーグルト・果物	24	水	焼きビーフン・レバーの揚げがらめ	おにぎり・お茶
11	木	✽建国記念日✽	*****	25	木	れんこん松風焼き・菜の花和え	南瓜蒸しパン
12	金	焼魚・白和え・かきたま汁	おにぎり・お茶	26	金	マーボー豆腐・切干大根のナムル	ラスク・牛乳
13	土	パリパリ中華麺・牛乳	*****	27	土	スパイシー焼きそば・牛乳	*****
14	日	*****	*****	28	日	*****	*****

節分豆！！

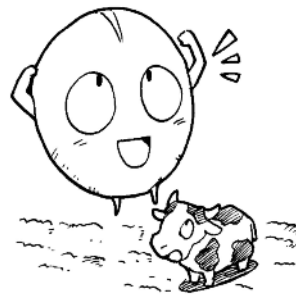
2021年、今年は2月2日が節分の日です。

節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。

「鬼は外！福はうち！」と言いながら豆まきをします。豆まきの豆、“だいず”には沢山の栄養が含まれているから、鬼を追い出すパワーがいっぱい！！そして、そのパワーいっぱい豆を自分の歳の数だけ食べると体が丈夫になって病気になりにくいといわれているのです。



大豆 だいず



こうけつあつ 高血圧予防

大豆に含まれる脂肪酸は必須脂肪酸のリノール酸が多く、これが動物性脂肪のとりすぎで血管のかべに沈着するコレステロールを除く作用があります。

そのため高血圧の予防効果を発揮するといわれています。

畑の肉

明治6年、ウィーンの万国博覧会に日本や中国が出品した大豆をオーストラリアのハーベルランド博士が「畑の肉」であると絶賛したそうです。

肉がじゅうぶんに食べられなかった時代の大切な栄養源で、大豆にはたん白質がほぼ35パーセントもあり、肉に近い良質のものです。

糖質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミンも多く含み、とくに脂質はからだによいものです。

園の給食に・・・

大豆はもちろん、醤油にお味噌・豆腐に油揚げ、おやつにきなこ・・・。大豆をもとにした沢山の食材を使用しています。納豆も週に2～3回出していますよ。また、高野豆腐の煮物も子どもたちの好きなメニューです。味もよくしみ、卵でとじるとふわふわになり、食べやすいので是非お家でも作ってみてくださいね

* 1月、苦情等はございませんでした。

今月の旬野菜！

春菊

鍋物に欠かせない春菊。カロチンの含有量は抜群で、かぜ予防に大変効果的です。肉や魚、ごまなど脂質の高い食品と一緒に摂るとカロチンの吸収がよくなります。今月の給食 ごま和えにも入ってます！！