

2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすいです。2月は、節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事では、栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。

昨年の11月16日にすみれ組さんが、玉ねぎの苗を植えました。今回は、赤玉ねぎにもチャレンジ!! 全部で150本植えました。指で土に穴をあけ、苗が折れないようにやさしく、抜けないようにしっかりと土をかけました。4月に収穫の予定です。楽しみですなね!(^^)!



栄養がつまった冬野菜

大根、かぶ、白菜、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんは便秘予防になり、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。



丈夫な体を作る 食べもの

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。



↑ 1月末の玉ねぎです。しっかりと根が付きました。早く大きくなあれ!!

ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

里芋の肉じゃが風 子ども1人分

- 玉ねぎ 15g
- 豚肉 20g
- 里芋 50g
- 人参 10g
- しらたき 8g
- 油 少々

- 出し汁 75g
- A 濃口醤油 6g
- みりん 3g
- 酒 3g
- 砂糖 6g

- ①玉ねぎは、くし切りにする。
- ②豚肉は、2cm長さに切る。
- ③里芋は、皮をむき、子どもサイズの一口大に切る。人参は、皮をむいて厚さ5ミリのいちよう切り。しらたきは、さっとゆで1cm長さに切り、水気を切る。
- ④鍋に油を熱し、①を炒め、②を加えて炒め、里芋を加えて炒め合わせ、出し汁を加えて、弱火で煮る。
- ⑤里芋が煮えたら、Aを加え、しらたきを加え、コトコト煮る。

