



# 給食だより



令和7年2月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
北方なかよし保育園

寒さと空気の乾燥が気になる季節です。手洗い、うがいやマスクでの風邪やウイルスの予防も大切ですが、食生活も忘れずに！！バランスのよい食事で免疫力をアップし、丈夫な体づくりをしていきましょう。

## 栄養たっぷり！ イワシを食べよう

節分には、焼いたイワシの頭をヒイラギの枝にさして玄関に飾ったり、イワシを焼くと出る煙と臭いで邪気を払ったり。  
節分とつながりの深いイワシですが、子どもの生長に欠かせない栄養素がいっぱい！

### EPA

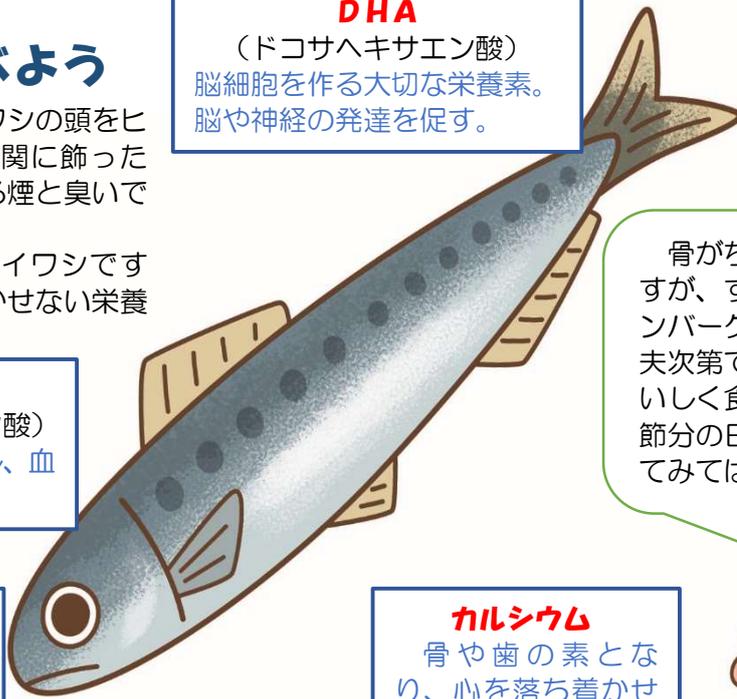
(エイコサペンタエン酸)  
血のめぐりをよくし、血管の健康を守る。

### ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、免疫力アップ効果も。

### DHA

(ドコサヘキサエン酸)  
脳細胞を作る大切な栄養素。  
脳や神経の発達を促す。



骨がちょっと心配ですが、すりつぶしてハンバーグにしたり、工夫次第で子どもでもおいしく食べられます。節分の日の食卓に加えてみては？

### カルシウム

骨や歯の素となり、心を落ち着かせる効果もある。



## ～給食室より～

今月は3日（節分）に行事食「いわしのつみれ汁」が給食献立に出ます。

おやつでは、くま、きりん、そう組に「大豆の雷揚げ」、小麦粉をまぶした大豆を揚げたものに砂糖しょう油を絡めて、甘辛く仕上げたおやつを提供します。

年に1回しかないメニューで子ども達の大好きなおやつです。

レシピが欲しい方は給食室へお気軽に声を掛けてくださいね。



## 今月のレシピ

子ども達に人気のあるメニューや新メニュー、簡単に作れる給食献立のレシピを紹介しています。

### 《鉄分たっぷりほうれん草サラダ》

#### 【作り方】

- ① ほうれん草は茹でた後水にとって絞り、3cm幅に切る。
- ② 干ひじきは水で戻して洗い、人参は千切りにし、ひじきと共に下茹でて水気を切る。
- ③ ツナ缶は油を切る。コーンは水気を切る。
- ④ ボールに①②③・Aの調味料を加え、和える。

#### 【材料】

ほうれん草	1束	A	マヨネーズ	大さじ2・1/3
人参	20g		すりごま	小さじ1
干ひじき	6g		しょう油	小さじ2/3
ツナ缶	1缶		砂糖	小さじ1
ホールコーン	大さじ1			