



給食だよ



なかよし乳児保育園
令和6年 2月1日

寒い季節が続く中で、子どもたちは元気いっぱい過ごしています。2月といえば、節分の季節です。楽しく豆まきをして大豆のお話をしながら、食の大切さにも触れていきたいと思います。

共食→誰かと一緒に食事をする

<共食のメリット>

- ☆会話が弾み、楽しく食事ができる
- ☆規則正しい時間に食事ができる
- ☆栄養バランスのよい食事がそろいやすい
- ☆自然や食事を作ってくれた方への感謝の気持ちを育む
- ☆食への知識や興味が増える
- ☆食事のマナーが身につく



<避けたい7つの「こ」食>

- ・孤食→ひとりで食べること
- ・個食→それぞれ違うものを食べること
- ・小食→食べる量が少ないこと
- ・粉食→パン・めん類など粉から作られたものばかり食べること
- ・固食→同じものばかり食べること
- ・子食→子どもだけで食べること
- ・濃食→濃い味付けのものを食べること

大豆パワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」と言われています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きな粉みそ・しょう油・豆腐などさまざまです。

いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。



子どもに人気おやつ ◆マカロニの黄粉あえ

【材料：幼児4人分】

マカロニ	60g
きな粉	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	少々

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かしマカロニをゆでる。
(ゆで時間は袋の表記に従う)。
- ②バットにきな粉・砂糖・塩を合わせる。
- ③②に水気をきった①を入れ、まぶす。