

給食だより



文殊乳児保育園
令和5年度2月号



梅の花のつぼみも大きくなりはじめ、少しずつ日差しもやわらかくなってきているようです。しかし、まだ寒い日が続きますので、暖かい食べ物や栄養のあるものを食べて元気に過ごしましょう。

節分の行事食



旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭でも恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

誕生会メニュー

(20日)

- ★牛じゃこライス
- ★鶏のオレンジ焼
- ★温野菜サラダ
- ★コーンスープ

《おやつ》

- ★フルーツケーキ



栄養がつまった冬野菜

大根、ほうれん草、白菜、小松菜など、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お通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

味の学習効果

～子供を野菜好きにするために～

私たちの味覚(舌)は、単に味を感じるだけではなく、体に必要なものと有害なものとをふるいに分けるセンサーの役割も果たしています。野菜の多くは、香りや匂いの強いものが多いので、子どもは抵抗を示します。その野菜も繰り返し食べたり、家族が美味しそうに食べるところを見せるうちに、味覚は警戒感を弱めて慣れていきます。これが、味の学習効果です。子どもたちを野菜好きにするためには、味を学習することが大事だと言われています。

お弁当の日

21日(水曜日)

