



# おおきくなーれ

仙台保育園  
給食だより  
2月号

## かぶ

かぶが手に入ったら、実の部分だけではなく葉っぱも必ず使しましょう！葉は緑黄色に分類されるほど豊富に栄養素が含まれています。炒め物やスープなどに使ってもいいですね♪

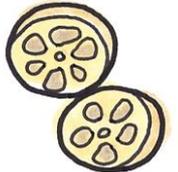
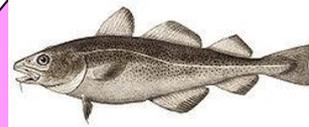
## たら

たらは低脂肪、高タンパク質な魚で、消化も良く、病中病後の体力回復や離乳食、ダイエットなどにうってつけです。たらは魚へんに雪と書いて「鱈」です。12～1月脂が乗って特に美味しいです。

## れんこん

れんこんはビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。また、れんこんのネバナバはムチンと呼ばれる成分で、胃の粘膜を保護してくれます。切った断面が空気に触れると黒くなりますが、これはポリフェノールが含まれているからなんですよ。

### ☆旬の食材たち☆



## 正月メニュー

栗きんとんや紅白なますなど、年始にお正月メニューも登場しました。紅白なますは毎年子ども達が苦戦するメニューなので、一人一口分くらいの少量で作っています。子どもたちは頑張って食べていたみたいですよ☆



## ほうれん草収穫したよー！

たんぽぽ組さんのほうれん草を、ついに収穫しました！子どもたちはほうれん草を思い思いに掴んで収穫していました。ちょうどおやつ参観の日だったので、お浸しにして親子で食べてもらいました。甘味が強くてとっても美味しいほうれん草でしたよ！



## 七草で今年も元気！

七草粥をおやつに出しました。すずらん～ひまわり組のクラスを回り、春の七草を紹介しながら「今年1年みんな元気で過ごせられますようにお願いしながら作ったので食べてください」とお話ししました。子どもたちは七草に興味津々で、触ったり匂いを嗅いだりしていました。



## もちつき会

午前中にもちつきを体験&見学した後に、ちゅうりっぷ～ひまわり組はホールに集まり、おもちを囲んでみんなで会食をしました。味はきなこみたらしの2種類。それにお雑煮、ほうれん草のお浸し、たくあん、みかんもあります。みんなお腹いっぱいになるまでおもちを食べていました。みたらしよりも、きな粉の方がやや人気でした。

「この汁うめえ～！」  
(※お雑煮のことです)

「おもちはたくさん噛んで食べるんだよ～！」

