



# じんぐん



## 体が温まる食事をとろう

低体温の子どもが増えているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスのよい食事、運動習慣を心がけましょう。乳幼児は気温の変化に影響されます。特に寒さがきびしいこの時期は、旬の食材を使った鍋など体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。

### こんな食材がおすすめ

肉や魚(たんぱく質)……鶏肉・鮭・まぐろ・さばなど

根菜類(ビタミンC)……にんじん・ごぼう・れんこん・さといもなど

色の濃い葉野菜など(ビタミンA)……ほうれん草・小松菜・ブロッコリーなど

発酵食品(整腸作用)……みそ・納豆・ヨーグルト・チーズなど 香辛料(血行促進)……しょうが・にんにくなど

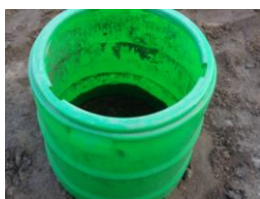


## コンポスト活動って？

中山保育園では、給食の下処理の際に出る野菜くずや果物の皮を使った、畑の肥料作りを行っています。

畑に穴を掘り、コンポストの容器を置きます。その中に野菜くず→米ぬか→土→落ち葉→土の順番に入れていきます。野菜もシャベルで小さくして入れます。この作業は、年長児が給食室の先生や園長先生と一緒にいきます。「楽しみ！」「早くやりたい！」などの声が聞かれ、このコンポスト活動を楽しみにしている年長児の子どもたちです。寒さに負けず、春からの栽培活動のために、頑張ってくれています。

美味しい野菜がたくさんできますように。



### 年長児リクエストメニュー☆☆☆☆☆☆

今年度は以下のようなメニューでした。

味噌ラーメン・麻婆豆腐・わかめスープ・カレーうどん・唐揚げ・ツナカレーピラフ・カレーライス・ハンバーガー・ミートソーススパゲティ・カップケーキ・ココアケーキ・さつまいもチップス・きなこ揚げパン・かたつむりクッキー・フルーツポンチ・たこ焼き・グラタン・ごまあんケーキ

一人ひとり他の人と重ならないように考えてくれました。

## 今月の献立から

●ちぢみ雪菜……縮み雪菜は栄養面のバランスが良く、ビタミンC・カルシウム・鉄分・葉酸・βカロテンなどが含まれています。特にβカロテンは油と食べることで吸収がアップするので、炒め物との相性が抜群です。

●曲がりねぎ……一般的なまっすぐの「一本ねぎ」とは違い、大きく曲がった形が特徴です。ある程度育ったねぎを一度抜き取り、30度の傾斜をつけた土の上に寝かせ土をかけるという栽培方法です。数か月すると土を被った部分は白くなり、寝ていたねぎは自分の体を太陽に向けて起き上がろうとし、曲がって生長します。この時に受けるストレスにより、白い部分が多く肉厚なねぎに育ちます。

ちぢみ雪菜も曲がりねぎもどちらも仙台の「伝統野菜」です。

## なぜ節分に豆まきするの？

年男か家主が炒り大豆をまき、家族は年の数だけ食べて病気知らずの1年を過ごせるという豆まき。豆を使うのは、鬼の目を「フ」魔口「ク」、厄を魔マの「ウ」

「魔滅」、豆に働くという語呂合わせなどからきているようです。

(こどもの栄養 2月号より)

保育園では2月3日に豆まき会を行い、子どもたちの無病息災を祈願します。新聞紙を丸めて豆に見立てたものをまきます。お屋のごはんは、イワシの稚魚のシラスをつかい、シラスと雪菜を炒めたものをふりかけにし、根菜類と鶏ひき肉で作ったつくねを油で揚げて金棒に見立て、卵焼きは鬼のパンツに……かわいい鬼なのでお楽しみに。

