

ぐんぐん



幼保連携型認定こども園

令和8年2月号 中山保育園



2月の行事といえば「節分」です。節分は立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日は続きます。風邪などひかないように、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

冬が旬の野菜

食べ物がたくさんとれて、多く出回る時期を「旬」といいます。この時期はおいしくて栄養価も優れているといわれています。冬が旬の野菜を見てみましょう。

だいこん

さまざまな料理に使われる野菜で、葉にはカロテンが多く含まれています。



ブロッコリー

つぼみと茎の部分を食べる緑黄色野菜でビタミンCが豊富。



ほうれん草

カロテンや鉄が多く含まれる緑黄色野菜です。



しゅんぎく

香り高くほろ苦さが魅力の冬野菜。β-カロテンや鉄分などの栄養を多く含み風邪予防に役立つ優秀な緑黄色野菜です。



はくさい

大きな葉が重なった野菜で、芯の部分を煮込むとやわらかくなり、甘みが引き立ちます。



れんこん

さくさくとした歯ごたえが特徴の野菜で食物繊維も豊富です。



かぶ

日本で古くから食べられてきた野菜で、葉にはカロテンがたくさん含まれています。



「おいしくたべようニュース 12月号」より

《給食より冬野菜の和えもの》

春菊のごま和え

材料（幼児1人分）

春菊…8g

小松菜…8g

にんじん…10g

もやし…20g

切干大根…2g

白すりごま…1g

砂糖…1g

しょうゆ…0.8g

白いりごま…1g

作り方

① 春菊、小松菜は茹でて水冷し、2cm程度に切る。

② 切干大根は水に浸し戻し、2cm程度に切る。

人参は千切りにする。

③ 切干大根、人参、もやしを茹でて水冷する。

④ 水気を切った野菜をボウルに入れ、砂糖、しょうゆ、ごまを加え混ぜる。



春菊のごま和えは他の野菜も加えることで程よく春菊の香りがして子どもたちにも好評でした。

♪年長児リクエストメニュー♪

年長さんのリクエストメニューが2.3月の献立に入ります。献立表のメニュー名の前に「♪(音符マーク)」が付いているものがリクエストメニューです。サンプルケースの上に子どもたちが書いてくれたメニュー名を貼り出していますのでぜひ御覧ください。



☆給食室の窓が賑やかになりました☆

昨年の11月からフリーの鴛田先生が給食室の窓をかわいく飾ってくれています。飾りに引き寄せられて子どもたちが給食室に来てくれる頻度が増えました。次はどんな飾りかな、楽しみです☆

