

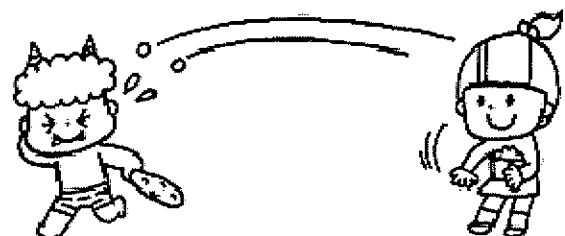
給食だより

2021年 2月1日 2月号

ゆらいん港南保育園


栄養士 今岡 琴絵

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。季節の変わり目には体調を崩しやすいので毎日の食事で栄養のあるものを食べ寒さを乗り切りましょう。



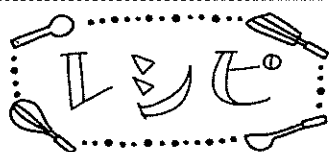
福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかし、カフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。



～お豆腐フラウニー～

【材料】バウンド型 1本分

絹ごし豆腐	200g
牛乳	50ml
ホットケーキミックス	200g
砂糖	60g
ココア	20g
サラダ油	20ml

- ①オーブンを170℃に予熱する
- ②ホットケーキミックスとココアをふるい合わせる
- ③②に砂糖を合わせる
- ④豆腐をミキサーにかけ滑らかにする
- ⑤④に粉類をヘラでよく混ぜ、最後にサラダ油を混ぜる
- ⑥型に流し170℃のオーブンで30～40分焼く