2月 きゅうしょくだより

令和８年
こぐま保育園
栄養士　佐藤

２月４日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。この時期は季節の変わり目で流行性の感染症や風邪もかかりやすい乾燥した日が多いので抵抗力を強くするために食事の栄養バランスをとるように心がけ、丈夫な体を維持できるように普段から健康な体づくりを心がけましょう！

～保育園のおやつ～

１月に新登場した〝いも餃子〟子どもたちはもちろん先生たちからも大好評でした
材料も少なく簡単にできるのでお家でもぜひ作ってみてください

≪材料≫

餃子の皮	１袋（２５枚入り）
さつまいも	２００ｇ
砂糖	４０ｇ
バター	３０ｇ

≪作り方≫

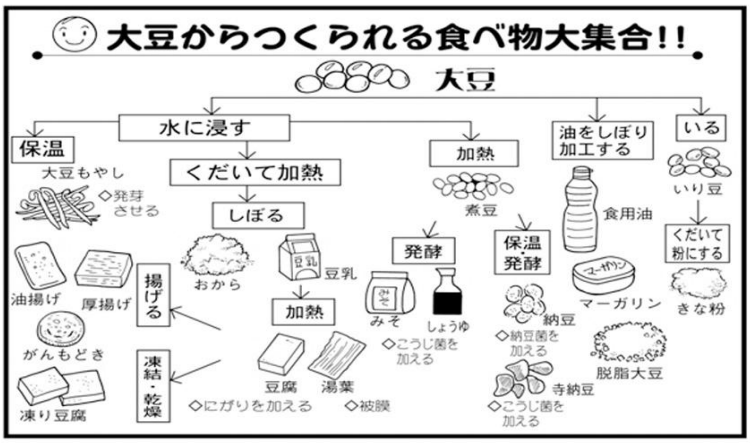
① さつまいもはオーブンで焼いて焼きいもにする。
（茹でても OK です！焼きいもにするとねっとりと甘くなります）
② 砂糖とバターを加えて混ぜる
③ 皮に餡を包んで油で揚げる
④ 完成

栄養満点！変身上手！「大豆」の話

２月３日は節分です。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使うのは、大豆です。大豆にはビタミンやたんぱく質がたくさん含まれ、肉に負けない栄養があるので「畑の肉」といわれています。しかし、大豆はそのまま食べると消化が悪いので昔からいろいろな食品に加工されてきました。

大豆に含まれる栄養

●たんぱく質	体をつくる大切な栄養素
●イソフラボン	骨粗しょう症を予防します
●鉄	貧血を予防します
●サポニン	生活習慣病に役立ちます
●食物繊維	おなかの調子を整えます
●レシチン	記憶力の向上に役立ちます



1月　誕生日おやつ

先月の誕生日おやつはドーナッツを作りました
ココアといちご練乳のソースがかかった甘～いおやつ
給食室も美味しそうな香りがふわりと広がっていました
オールドファッションのようなサクサク食感で子どもたちも美味しい～と喜んで食べていましたよ 今月は２０日（金）に誕生日会をする予定です。お楽しみに