

2月 給食だより

一年で最も寒さが厳しい季節となりました。風邪やインフルエンザが流行するシーズンでもあります。予防にはうがい・手洗いをしっかりと、よく眠ることも大切です。バランスのよい食事を取り、風邪に負けない体づくりを心がけたいですね。

風邪に負けない食事

① 体を温める食事を取りましょう

寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい食事をとることはもちろん、体を温める食材にしょうが、ねぎ、ニラなどがあります。体を温めると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まるといわれています。



② 栄養豊富な乾物食品もおすすめです



切干だいこんや凍り豆腐(高野豆腐)、干しエビなどの乾物食品は乾燥過程で水分が抜けるため栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。

例えば

生のだいこんと

切干だいこんでは

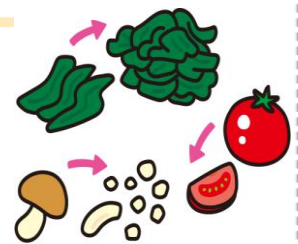
	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干だいこん25g	水戻し後100g	0.8mg	125mg	5.3g

乾物食品は水分が減らしてあるので長期保存が可能ですので、冷蔵庫の野菜が足りないときなど食事作りに活用できます。常備してあると安心です。

節分豆の誤えんに注意！

おうちで節分の時に豆を利用することもあると思いますが豆などは、子どもが誤えん(気管に入ること)しやすい食べものです。窒息の危険もあるため、かたい豆やナッツ類は5歳までは控えましょう。

ほかにも、のどに詰まりやすいミニトマトなどは半分以下に切る、飲み込みづらいきのこ類や海藻類などは細かく刻む必要があります。



2月のおすすめメニュー☆

【豚肉と高野豆腐の炒め煮】 大人4人分

- 豚肉 200g
- 油揚げ 1枚
- 糸こんにゃく 1/2袋
- 赤ピーマン(または人参) 1/2個
- たまねぎ 中1個
- 長ネギ 1/2本
- 高野豆腐 1枚
- 三温糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2

- 高野豆腐を水に浸けて戻し、水気を絞っておきます。
- 油揚げは湯をかけて油抜きし、糸こんにゃくは茹でてあく抜きをしておきます。
- 豚肉は食べやすい大きさにカットし、油揚げは細切り、糸こんにゃくは短くカットしておきます。高野豆腐、赤ピーマン、玉ねぎも細切りにします。長ネギは斜め薄切りにします。
- フライパンで豚肉を炒め、色が変わったら③の食材を加えます。野菜がしんなりしてきたら調味料を加えて炒めたら完成です。

高野豆腐は小さくカットしてある商品を使用すると水戻しやカットも不要で手軽に調理することができます。

