給食だより

令和６年　２月

和光幼児園

節分を過ぎるともう「春」と言われていますがまだまだ寒い日が続きます。
季節の変わり目で体調を崩しやすいため手洗いうがいや毎日の食事などで
栄養のあるものを食べ、元気に過ごせるようにしていきましょう。

おやつについて

おやつの時間は栄養補給だけでなく、食べることの楽しさや喜びを感じる大切な時間です。

しかし量・回数・時間が決まっていないと食事のリズムが乱れ健康的な食生活を送ることが難しくなります。

おやつのポイント

●必要なエネルギー量の10%～15%
（100～200kcal）

●1日 1～2回
（なるべく昼食と夕食の間（3時ごろ）
食事の直前には与えない）

●必要な量だけお皿に出し時間を決める
（ながら食いをせずおやつに
集中できる環境づくりを）

100kcal以内の食材

●さつまいも 中1/2個
（100kcal）

●りんご 中 1/2個（70kcal）

●みかん 中 1個（80kcal）

●バナナ 中 1本（80kcal）

●チーズ 1切れ（30g）
（100kcal）

●ヨーグルト 100g（84kcal）

●牛乳 150ml（95kcal）

＊量やカロリーは目安です。果物やいも類は大きさや品種により差があります。

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。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。

〖旬の食材〗

白　菜

栄養成分
ビタミンＣ　カリウム　カルシウム　マグネシウム
亜鉛　食物繊維

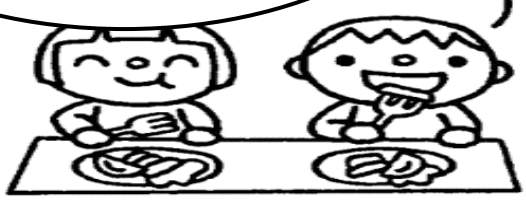
白菜の大部分は水ですがビタミンＣが多く風邪予防に効果的です。

また、ミネラル類も豊富で特にカリウムには利尿作用があり塩分を排出する働きがあるため、高血圧予防に役立ちます。

＜選ぶときのポイント＞

黒い斑点は栄養過多になった細胞にあらわれるもの。

食用に差し支えない。

葉が隙間なくつまり、フカフカしていないもの。

芯のあたりが盛り上がっているものは鮮度が落ちている。