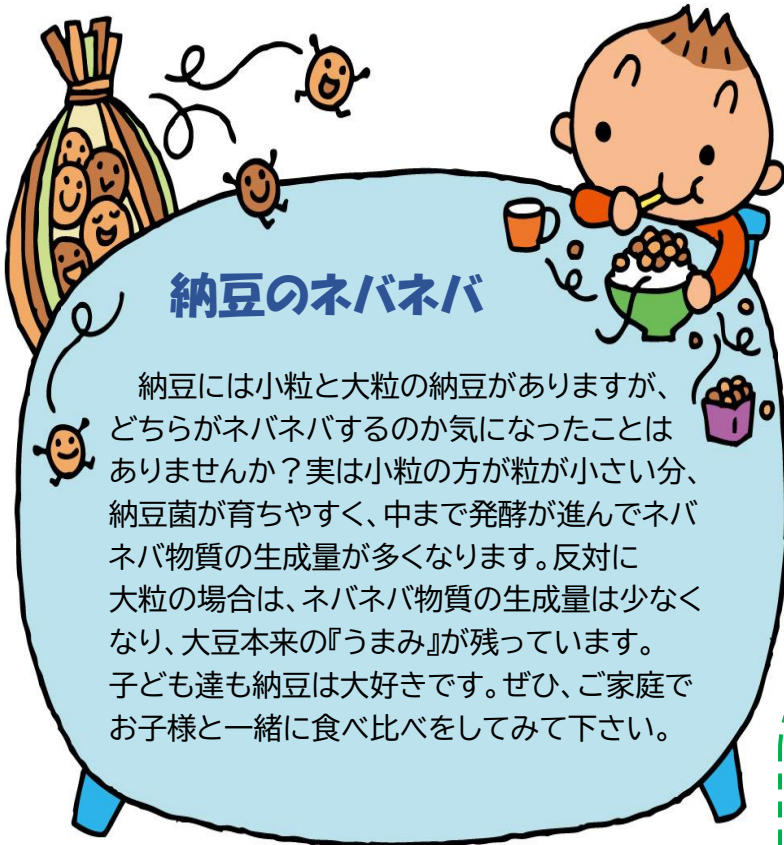




# 2月 給食だよ

令和6年1月31日  
うずも保育園

暦の上では春ですが、2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節でもあります。給食では、冬野菜を中心に体を温め、栄養のある旬の食材を多く取り入れています。



## 納豆のネバネバ

納豆には小粒と大粒の納豆がありますが、どちらがネバネバするのか気になったことはありませんか？実は小粒の方が粒が小さい分、納豆菌が育ちやすく、中まで発酵が進んでネバネバ物質の生成量が多くなります。反対に大粒の場合は、ネバネバ物質の生成量は少なく、大豆本来の『うまみ』が残っています。子ども達も納豆は大好きです。ぜひ、ご家庭でお子様と一緒に食べ比べをしてみてください。



今年の節分は**2月3日(土)**

## 恵方巻き



### 保育園の人気メニュー

#### ～野菜の納豆和え～

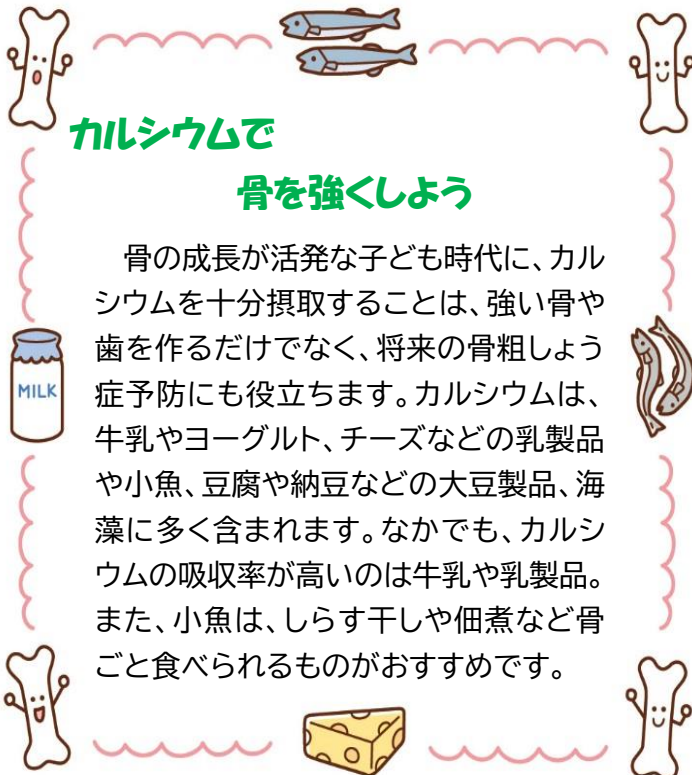
#### 【材料】

ひきわり納豆15g、ほうれん草25g、人参5g、コーン5g、めんつゆ2g

#### 【作り方】

- ① ほうれん草、えのきカットして茹でる。にんじんはせん切りにして茹でる。
- ② ①と納豆、めんつゆで和えたら出来上がり。

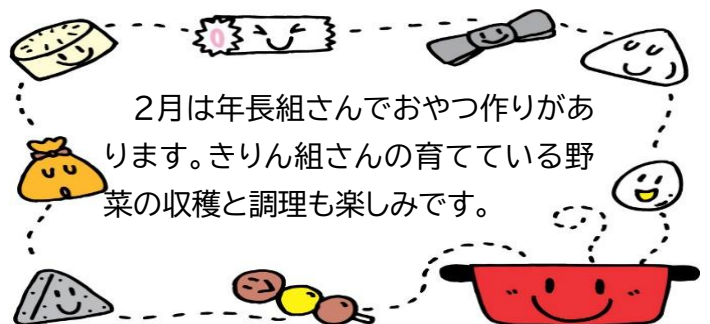
※野菜と調味料を和えてから最後に納豆を入れて混ぜると、粘りも少なくなり食べやすいですよ。納豆はひきわりがおすすめです。



## カルシウムで

### 骨を強くしよう

骨の成長が活発な子ども時代に、カルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。



2月は年長組さんでおやつ作りがあります。きりん組さんの育てている野菜の収穫と調理も楽しみです。