

食育だより 2月

令和7年度 2月号 なごみん尾西園

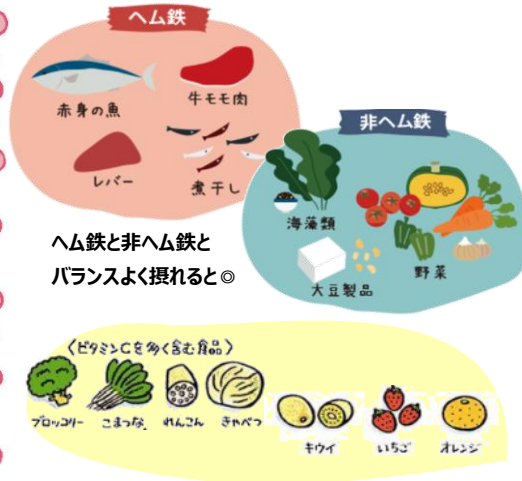
新しい年を迎えてあっという間に1ヵ月が経ちました。“立春”を迎え暦の上では春が近づいていますが、まだ吐く息も白く寒い2月となりそうです。気温が下がる冬は普段より疲れやすくなりがち。食欲が低下したり疲れを感じやすくなる原因の一つに、鉄不足があげられます。

積極的に鉄分をとろう

鉄は赤血球の材料になり、全身に酸素を運んでいます。血液中はもちろん、臓器、筋肉中、脳へも酸素を運んでいるため思考力や学習力、運動機能の向上にも役立ちます。



鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類されます。体内に吸収されにくい「非ヘム鉄」はビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。



ヘム鉄と非ヘム鉄と
バランスよく摂れると◎

給食 おすすめレシピ

納豆炒め

ヘム鉄も非ヘム鉄も豊富な一品★保護者様からの問い合わせも多いレシピ！

材料 3人分

豚ひき肉・鶏ひき肉	180g
にんじん	15g
たまねぎ	30g
ほうれん草	25g
納豆	60g
油	3g
酒	12g
砂糖	10g
しょうゆ	10g

1. たまねぎ、人参を細かく刻み、ほうれん草は2cm幅に切って湯通ししておく。
2. 油をひいたフライパンにひき肉、たまねぎ、人参を炒めて火が通ったら納豆と調味料を加えて炒める。
3. 味が整ったら、最後にほうれん草を加える。



納豆はしっかり火を通すと粘りがすくなくなり食べやすくなります！

1月 食育教室の様子

みかんを剥きました！

みかんはどこにできるのかな？
本を見て、何色のお花が咲くのかな？
みどり色からオレンジ色に変身することを知りました



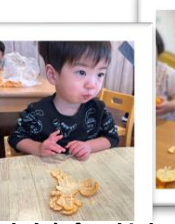
皮がむけて
「ピカピカになったよ」



みかんのおしりに
穴をあけて…
上手に剥けました



剥いている時は
もくもくと集中..



自分たちで剥いたみかんを食べました。「甘くておいしい」と声が聞こえました。

栄養士の 取り組み



急な納品元の在庫不足で食材がなく、おやつプリンが提供できない日が一日ありました。献立を見て「今日のおやつはプリンだ」と楽しみにしてくれたお子さんがいて、とても残念だと言われました。普段の食育教室で食べ物の育ちや流通を理解してくれていたため、献立が変更になっても快く食べていただけました。なるべく変更がないように、今までより早め納品に心がけるよう改善しました。



行事食のお知らせ

2/3 節分



昨年度も好評！
鬼の顔をしたカレーライス
予定しています

