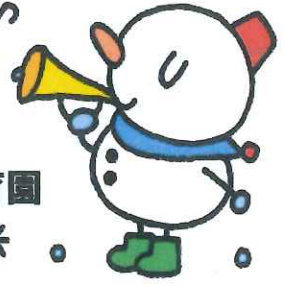




ぱくぱく通信 2月号

中木場保育園



今年は「暖冬」といわれていますが、少しずつ寒さが増してきました。寒くなったり暖かくなったりと体調を崩しやすい時期でもあります。この時期の野菜は栄養がたくさん含まれ、種類も豊富です。旬のものや温かいものを食べることで体を温め、風邪をひきにくくしてくれますので、しっかり食べて元気な体をつくりましょう。

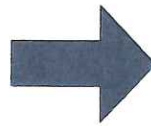
今年度もあと2ヵ月。みなさんがいつも笑顔で登園する姿を楽しみにしています。



<体を温めると風邪をひかないって本当?>

体を温めると…

- ★血の巡りが良くなる
- ★酸素や栄養が全身へ行き渡る
- ★老廃物の排泄が促される



血液が浄化されると…

- ★疲れにくくなる
- ★免疫機能が高まる
- ★病気を予防する

<体を温める食べ物って何?>

冬の野菜は体を温める作用があります。

★根 菜 類…ビタミンC・食物繊維が豊富です。

大根・人参・れんこん・かぶ・ごぼう・じゃがいも・さつまいも

★緑黄色野菜…ビタミンC・鉄分・カルシウムが豊富です。

ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・春菊・にら・ねぎ(緑の部分)

★淡色野菜…ビタミンC・食物繊維が豊富です。

白菜・カリフラワー・深ねぎ(白い部分)

<離乳食にも使えます!>

冬野菜の豆乳スープ

- だいこん・・・15g
- にんじん・・・15g
- はくさい・・・15g
- ほうれん草(葉)・・・15g
- 豆乳・・・30g
- 昆布だし・・・大さじ2
- (野菜のだしでもOK)

卵・乳・小麦を
使用しません!

- ① コロコロに野菜を切り、葉物は食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜を茹で、煮えたら豆乳とだし、塩少々で調味する。(とろみをつけてもOK!)

<節分>



2月3日は「節分」です。

家庭で豆まきをし、年の数だけ豆を食べるという日本特有の風習があります。これは、鬼が病気や災難などの悪いことを意味し、魔の目に豆をぶつけて魔を滅するという語呂合わせからきています。

また、豆を食べる風習は、健康(まめ)に暮らせるようにと縁起をかつぐ意味があります。