



給食だより

2月号



2020年2月3日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

冬におすすめ

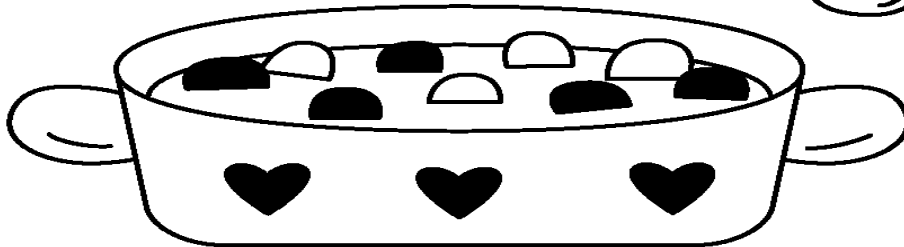
具だくさんの汁物

まだまだ寒い冬が続きますね。冷え切った身体を温めるには具だくさんの汁物がおおすすめです。

お肉や魚、豆腐などと組み合わせ、冬に美味しい根菜や白菜、青菜を入れて作る汁物は、栄養満点で身体が温まり、風邪予防にもなります。味付けもコンソメを使えば洋風に、和風だしで煮てから味噌やしょう油で味付けすると和風に、鶏ガラだしで中華風にと味も様々に変化できます。

園の給食でも「野菜たっぷりスープ」「ミネストローネ」など具だくさんの汁物を取り入れました。

ご家庭でもぜひ、様々な組み合わせで作ってみましょう。

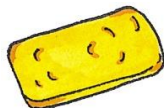


身近な豆「大豆」

節分の鬼打ちで使う「大豆」ですが、豆の中でもたんぱく質、脂質、ビタミン類、カルシウム、鉄なども豊富であり、「畑の肉」ともいわれます。

大豆は、様々な加工によって色々な食品に変化したり、加工品の種類も多くあります。例えば、納豆やお豆腐、厚揚げ、油揚げ、お味噌、しょう油などがあり、日本の食生活には欠かせないものばかりですね。

まだまだたくさんあるので、食事の中で探してみましょう。



寒くてもきちんと手洗いを

寒い季節は手洗いをサッと済ませたくなりますが、感染症予防には手洗いは効果的です。しっかり洗いましょう。

