



給食だより

2022.2月 聖星保育園

間もなく立春(2月4日)を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。給食では体が温まるよう、お友だちと鍋を囲んだ鍋パーティーや、恵方巻のクッキングなど、この季節ならではの食材、行事食を取り入れます。旬の食材をたくさん食べ、寒さに負けない元気な体をつくりましょう！



骨を元気に！




将来にわたり健やかな日々を送るために、健康な骨が欠かせません。骨量は成長期に増加し、20歳でピークを迎えます。その後比較的安定に推移し、加齢に伴い減少していきます。成長期の今も、そして大人になってからも骨の健康を保つためには①適度な運動②日光浴③十分な栄養が大切です。

① 適度な運動

骨には負荷がかかると、その負荷に応じて骨自身を強くする仕組みがあります。また、運動することで血流がよくなり、骨を作る細胞が活発になります。

② 日光浴

紫外線を浴びることで、体内でビタミンDが作られます。冬は30分～1時間程度散歩に出かける、夏は暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけで十分とされています。

③ 十分な栄養

骨の材料となるカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDと一緒に摂ることが望ましいです。

☆カルシウム：牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小魚、*緑黄色野菜など



*緑黄色野菜は水菜、小松菜、ほうれん草、春菊、チンゲン菜、にんじん、ブロッコリー、かぶの葉、大根の葉、バジル、パセリなどがあります

☆ビタミンD：きのこ類、さけ、さんま、いわしなど

2月の給食では牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、冬に美味しい緑黄色野菜を多く取り入れました。たくさん食べて、天気の良い日は外で体を動かし、健康で元気な体と骨を作りましょう！

2月の予定

3日(木)節分メニュー



※節分にちなんで、恵方巻、かみかみ大豆、具だくさんのすまし汁を出します。

※節分とは『季節を分ける』という意味で、季節が変わる日を指します。そのため二十四節気の立春・立夏・立秋・立冬の前日全てが節分となります。炒り豆で豆まきをしたり、鰯(いわし)の頭を焼いて冬の枝に刺した柗鰯(ひいらぎいわし)を家の玄関などに飾る風習があります。

聖星保育園では、大豆と煮干しを使った「かみかみ大豆」を出します。

10日(木)誕生会

お昼はキャロットライス、スープ、カレー風味唐揚げ、カラフルグリル、さつまいものクリームチーズ和え、いちご、おやつはオレンジと紅茶のケーキを出します。

17日(木)すき焼き風鍋パーティー

クラスでクッキングをし、みんなで鍋を囲みます☆

2月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	509	19.7	13.8	226	2.6	257	0.28	0.39	28	1.4
1日の給与栄養量	1310	49.3	36.5	575	5.5	463	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	497	18.3	13.5	256	2.4	230	0.25	0.39	24	1.2
1日の給与栄養量	992	37.2	27.6	456	4.6	396	0.54	0.60	42	2.6