

2月

給食だより

寒さと空気の乾燥が気になる季節です。

手洗い、うがいで風邪やウイルスの予防も大切ですが、食生活も忘れずに。バランスのよい食事でも免疫力をアップし、丈夫な体づくりをしていきましょう。

「畑のお肉」大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！

豆腐 油揚げ 味噌 きな粉 納豆

手洗いを習慣に

食前の手洗いは、ウイルスや菌を防ぐだけでなく、幼い子どもにとっては「これから食べるよ」という合図にもなる大切な行動。正しい手洗いを習慣にしましょう。

手のひら 手の甲 指の間
指先・つめ 手首 洗い流す

お肌の乾燥予防のためにも、水分はしっかり拭き取って。



今月の食育



豚汁会
ありがとうございました！
 きりんぐみさん・たかぐみさん
 親子クッキングはいかがでしたでしょうか。
 子どもたちは調理器具を使って上手に食材を切り自分で作って食べる喜びを感じることができたと思います。