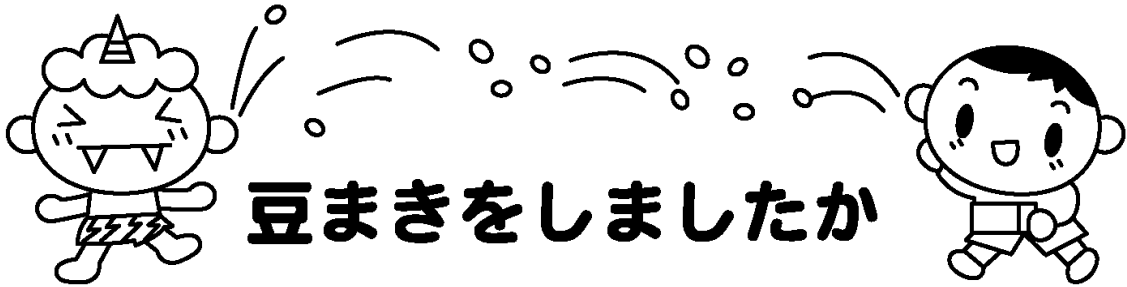




給食だより



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。
 手洗い、うがいを忘れずに、風邪やインフルエンザに気をつけましょう。
 今年度も残りあと2ヶ月を切りました。
 1日1日を大切に、今月も、元気に楽しんで過ごしてください。

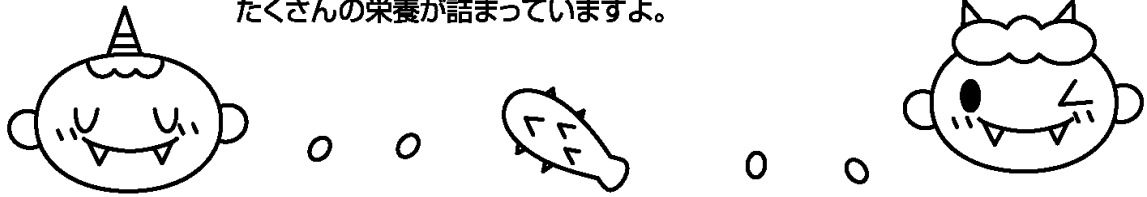


節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。
 食べ過ぎには注意をしてください。

『豆にもいろいろあります』

- ・**ダイズ**／色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。
- 「**黄ダイズ**」＝主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
- 「**黒ダイズ**」＝黒豆です。おせち料理に使われます。
- 「**青ダイズ**」＝きな粉や煮豆にされます。

※ほかにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっていますよ。

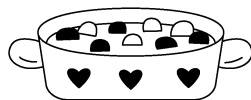


2月のおいしい野菜！



🍲 温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで、登園できます。
 スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



ダイコンのことわざ

「**大根食ったら葉っぱ干せ**」ダイコンの葉っぱのように普段は捨ててしまうものでも、いざというときに役立つこと。ダイコンの葉っぱはビタミン類・カルシウムなどが豊富です。

「**大根どきの医者いらず**」ダイコンの収穫時にはだれもが健康になり、医者に疎遠になるという意味。ダイコンはおなかの調子を整え、消化を良くしてくれます。

