



今年の立春は2月3日とされており、節分はその前日の2月2日となります。
 節分で使われる大豆は、「畑の肉」といわれるように、肉にも匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています。しかもそのたんぱく質は、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。

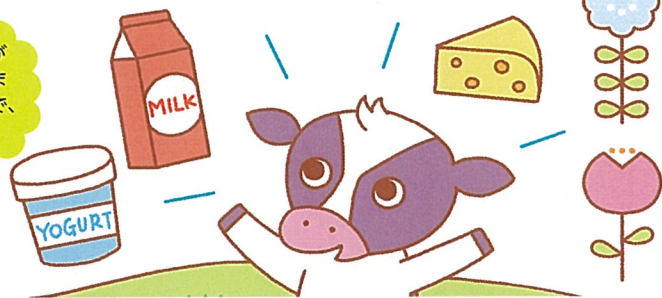


栄養たっぷり牛乳

発育が盛んな幼児期には、良質なエネルギーやたんぱく質をとることが必要です。特に、歯と骨の発育には、カルシウムの摂取が大切。しかし日本では、性別や年齢を問わず、カルシウム摂取量が一般に不足しています。
 そこで活躍するのが牛乳です。カルシウムのほかにも、たんぱく質やビタミン類が豊富に含まれています。

牛乳は、たくさんの量をとりやすく、また、ほかの食品に比べてカルシウムの吸収率が高いのも魅力的。牛乳からできるチーズやヨーグルトなどの乳製品も食事に取り入れてみましょう。魚や卵黄、キノコなど、カルシウムの吸収を高めるビタミンDを含む食品と一緒にとると、吸収力がアップします。

栄養たっぷりの牛乳ですが、それだけでおなかがいっぱいになってしまわないように気をつけましょう。その他の食品もバランスよく食べることで、質のよい成長につながります。



Let's YAKIIMO party



こんだてひょうのなかに、きゅうしょくせんせいからのメッセージがかくされているよ！さがしてみてね★

日	曜	2がつのこんだて	あさのおやつ (未満児)	おやつ
1	土	千キンライス さわにわん オレンジ	ビスコ ミルク	まるぼうろ ミルク
3	月	あいじょうべんとうのひ	たべるいいこ とうにゅう	おにさんスイ ツ ミルク
4	火	むぎごはん いわしとごぼうのすりみてん ゆかりあえ ぶのすましじる	しろいふうせん ミルク	オレンジむし パン ミルク
5	水	わかめごはん ごもくにゅうめん きりほしだいごんに りんご	バナナ ミルク	サッポロポテ ト ミルク
6	木	とうふフレッド クリームシチュー ナゲット やさいいため	せんべい ミルク	フルーツポン チ ミルク
7	金	ごこくまい さかなのサルサソースかけ だいずサラダ はくさいのみぞしる	ウエハース ミルク	こまつなケー キ ミルク
8	土	おやこどん けんちんじる キウイフルーツ	ポーロ ミルク	ぼたぼたやき ミルク
10	月	むぎごはん カレーにくじゃが ししゃものフライ とうふのみぞしる	かりんとう とうにゅう	あべかわマカ ロニ ミルク
11	火	けんこくきねんび		
12	水	ごこくまい さほのやきおろしに フロッコリーサラダ なめこのみぞしる	ビスコ ミルク	ピザトースト ミルク
13	木	むぎごはん オーフンオムレツ なっとう さつまいもスープ	いいこ ミルク	ヨーグルト ビスケット
14	金	たんじょうかい(2・3がつうまれ)	バナナ ミルク	とうふガトーショ コラ ミルク
15	土	ごもくチャーハン よしのじる りんご	ウエハース ミルク	こくとうせん べい ミルク
17	月	げんまいのひ かんものごもくに かほちゃのてんぷら わかめのみぞしる	アスパラガス ミルク	いもスティック ミルク
18	火	ホワイトフレッド マカロニグラタン かいそうスープ トマト	げんじパイ ミルク	フルーチェ ビスケット
19	水	むぎごはん ごぼうてんカレーうどん きゅうりのすのもの オレンジ	バナナ ミルク	キャラメルコー ン ミルク
20	木	ごこくごはん さかなのムニエル ポテトサラダ ビーンズスープ	ポーロ ミルク	れんこんチッ プス ミルク
21	金	むぎごはん てづくりさつまあげ カラフルマリネ なまふのすいもの	ウエハース ミルク	てづくりクッ キー ミルク
22	土	セレクトパン わかめスープ バナナ	いもかりんとう とうにゅう	かっぱえびせ ん とうにゅう
24	月	ふりかえきゅうじつ		
25	火	むぎごはん さかなのなんぼんづけ だいずのこんぶに とうふのすましじる	せんべい ミルク	さつまいものサ モサ ミルク
26	水	しそごはん たまごのしのだに きくらげいため じゃがいものみぞしる	アスパラガス ミルク	スティックパン ミルク
27	木	ごこくまい やさいたつぷりちゃんぽん はるまき オレンジ	いいこ こんぶ ミルク	いちごのスイ ツ ミルク
28	金	むぎごはん ちくぜんに ちくわのいそてん こまつなのみぞしる	バナナ とうにゅう	せんべい とうにゅう



2がつのクッキングでは
クッキーづくりをします

