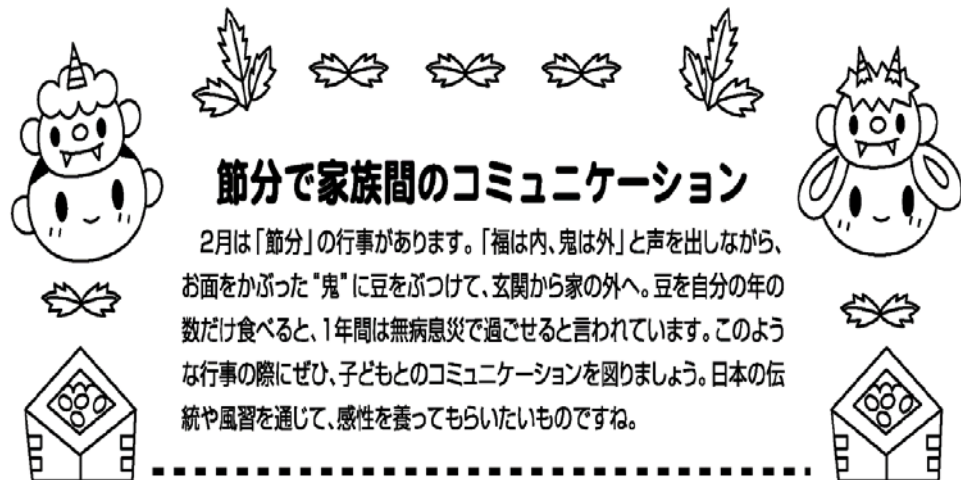


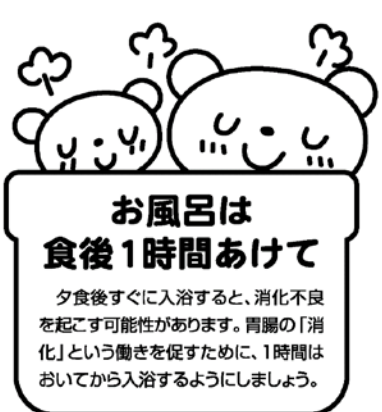
こどもの食事だより

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとりましょう。風邪に負けないよう気をつけていきましょう。



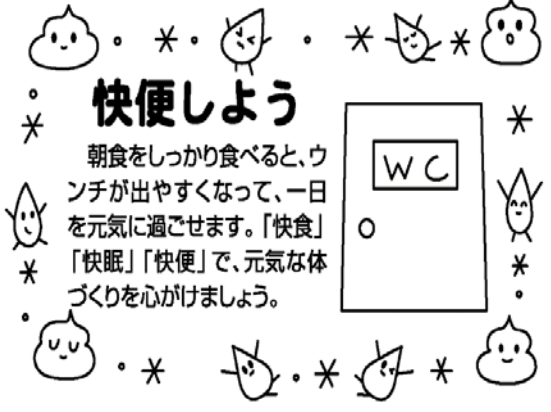
節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものですね。



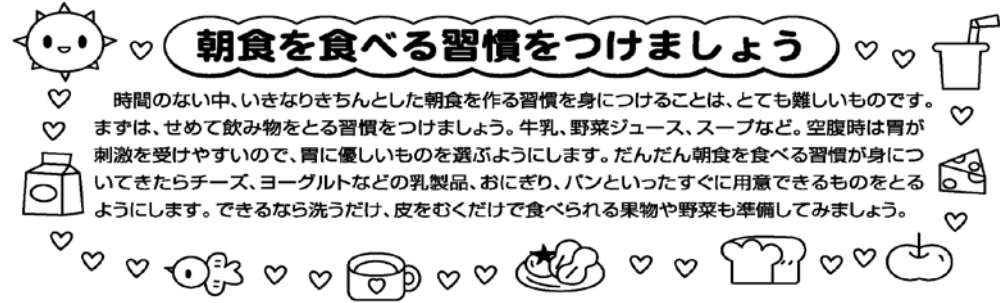
お風呂は食後1時間あけて

夕食後すぐに入浴すると、消化不良を起こす可能性があります。胃腸の「消化」という働きを促すために、1時間はおいてから入浴するようにしましょう。



快便しよう

朝食をしっかりと食べると、ウンチが出やすくなって、一日を元気に過ごせます。「快食」「快眠」「快便」で、元気な体づくりを心がけましょう。



朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

レバーのかりんとう揚げの作り方

材料（約3～4人分）

豚レバー	4切（保育園ではスティックサイズ）
牛乳	豚レバーの臭み消し用
かたくり粉	適量
上新粉	適量
揚げ油	適量
★さとう	5g（小さじ1）
★しょうゆ	15g（大さじ1）
★みりん	22g（大さじ1+1/3強）

- ①豚レバーを水で洗う。牛乳・しょうが汁を入れたボールに入れて、揉む。
※保育園のはお肉屋で購入しているものですが、スーパーなどで購入したものは、30分くらいつけると臭みがとれます。（しょうゆを少し加えると良いです）
 - ②①のレバーの汁気をきり、片栗粉と上新粉を合わせた粉をまぶして揚げる。
 - ③揚げたレバーを作っておいたタレにからませる。
- ～～できあがり～～

☆レバーにからませるタレの作り方☆

- ①空焼きした鍋にみりんを加え煮切る。
- ②①にさとう・しょうゆを加えて煮詰める。

◇ひとことメモ◇

保育園では、醤油ベースの甘辛味にしています。（みたらし風）ソースとケチャップを混ぜ合わせたタレもおいしく仕上がりますのでぜひ、試してください。