



2022年2月
 はあと保育園中央
 〒753-0813
 山口市神田町4-22
 TEL
 083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
 園長 落 英朗

まだまだ寒い日が続きますが、2月4日は「立春」と暦の上ではもうすぐ春です。

寒いと朝起きるのが大変ですが、朝ごはんは必ず食べましょう。朝ごはんを食べる事で、体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんをしっかりと食べて元気に登園してきて下さい。

お知らせ



- 5日 希望保育
- 15日 お弁当の日
- 18日 誕生日会

3日 節分の日

(給食でも恵方巻きを出します！今年
は北北西です。皆で恵方巻きを食べて
邪気を払いましょう！！)

豆まきに使用する「大豆」！

豆まきの際に使用する大豆は「畑の肉」ともいわれ、たんぱく質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。みそ、しょうゆ、豆腐などの大豆製品は日本人の食卓には欠かせない食べ物です。節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れていきましょう。



～ 病み上がりの食事はどんなものが多いの？ ～

～消化の良い食事のポイント～



- ①食物繊維が少ない食品を選ぶ：人参、ジャガイモ、青菜や白菜の葉先、りんごなど
- ②脂肪の少ない食品を選ぶ：鶏ささみ、鶏ひき肉、白身魚（カレイ、タラなど）など
- ③調理法：食材は小さく切り、柔らかく煮たり、ゆでる
- ④油の使用量：少量（揚げ物は控えましょう）
- ⑤ご飯：少し軟らかめに炊く

無理に食べさせると吐き出してしまう可能性があるため、「無理なら残していいよ」と声をかけてあげましょう。

～おすすめメニュー～

主菜：茶碗蒸し、白身魚の煮物、湯豆腐 など

副菜：ジャガイモと人参の煮物、葉物の煮びたし、緑黄色野菜のスープ など

デザート：すりおろしリンゴ、果汁ゼリー、プリン など

参考：<https://iko-yonet/articles/4556> いこーよ（風邪・病気の時に最適な食事は？）



給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。
 また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

