



令和6年3月号
焼津南保育園

★2月の子ども達の様子★

2月の食育は「雑穀米」と「湯豆腐」でした。

雑穀米は、白米に比べて固くて口の中に残ってしまう事もありますね。雑穀には、咀嚼力を付けたり、お腹の調子を整える効果があることを話しました。「もちもち」「プチプチ」と食感を楽しみながら、よく噛んで食べ、完食してくれました！

また、湯豆腐は、どんな料理なのか知らない子も多かったのですが、旬の野菜と共に温かい豆腐をいただくことで体も温まり、シンプルな味付けだからこそわかる甘味を感じてもらうことができました。「豆腐1丁を作るのに大豆が何粒必要でしょう？」のクイズを真剣に考えるみんなの姿がかわいかったです。答えは・・・380粒です！

静岡県の「緑茶」をもう!!

お茶の効果

- ① 緑茶のカテキンはインフルエンザウイルスの感染を防ぐ
- ② 体の免疫力を高める



水筒にお茶を入れて持っていこう!!

3月の平均栄養量



栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
乳児	444kcal	16.3g	13.4g	1.4g
幼児	499kcal	18.5g	14.9g	1.7g



材料(作りやすい分量)

- ・豚肉 150g
- ・ピーマン 2個
- ・たけのこ 80g
- ・にんにく 1欠片
- ・生姜 少々
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・炒め油 適量
- ・片栗粉 大さじ1
- ・鶏がらスープ 100ml



★チンジャオロース★

作り方

- ①豚肉、ピーマン、筍は細切りにする。
- ②にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を炒めて香りをだし、肉から炒め、次に野菜も加える。
- ④鶏がらスープ、調味料を加え、最後に水溶き片栗粉を入れる。

まつぐみさんが大好きな献立のひとつです。
青椒肉絲(チンジャオロース)の「絲」は細切りという意味です。
ピーマンの苦手な子も細切りにすると食べやすく、パクパク食べてくれます！旬のたけのこも上手にとり入れることが出来ますよ！