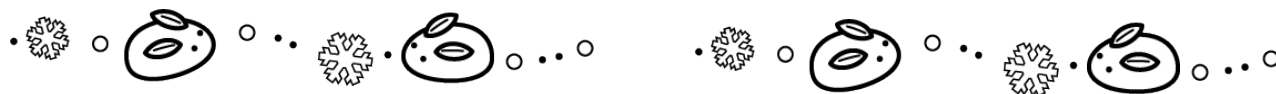


2月 食事だより



おやつは組み合わせメニューで 上手に栄養補給



子どもにとってのおやつは、1日3回の食事です。足りない栄養を補うための大切なものです。2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回が目安。メニューは、「麦茶+おにぎり」



や「牛乳+ミニパン」など、軽い食事をするイメージで。



不足しがちなカルシウムと食物繊維を補うために、「ヨーグルト+いも類」や「飲み物+果物」という組み合わせもお



すすめです。甘い菓子やスナック菓子は、子ども好みの、やめられない止まらない味になっています。必ずお皿に適量を取り分け、食べ過ぎないように注意しましょう。



保育園の人気おやつレシピ 揚げ野菜の甘辛煮



【材料（子ども2人分）】

じゃが芋	1個	にんじん	1/2個	片栗粉	適量
しょうゆ	大さじ1	砂糖	大さじ1	揚げ油	適量

【作り方】

- ① じゃが芋、にんじんを乱切りにします。
- ② 野菜に片栗粉をまぶし、油で揚げます。
- ③ しょうゆと砂糖を混ぜ合わせます。
- ④ ②に調味料をからめたら出来上がりです。

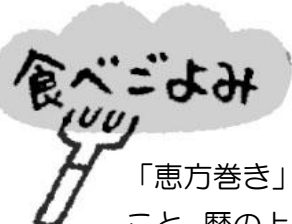
これらの野菜以外でもおいしいです！いろいろな野菜で作ってみてください！

甘味ってなに？

エネルギーの供給源です。甘味成分は体内ですばやく吸収されるため、脳や体をすぐにリフレッシュさせてくれる味です。しかし、摂りすぎると虫歯や肥満、糖尿病になったり、ビタミンB1やB2が不足し疲れやすくなるなどの影響が出てきます。なので摂取量には十分注意しましょう。



今年の節分の恵方は『東北東』です



節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。

