

2月 給食だよ!

立春(2月3日)を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。三日寒い日が続くと、その後四日ほど暖かい日が巡る三寒四温という言葉は、寒暖を繰り返しながら少しずつ春に近づくこれからの季節にぴったりです。寒い日には温かい食べ物を食べて、春を元気に迎えましょう!

 **よくかんで食べよう!** 

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。</p>		<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	
<p>よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。</p>		<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>	

☆かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる



飲み物や汁物などの水分で流し込まない



食材を大きく切る

☆かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの(煮干し、せんべいなど)
- ・繊維質が多いもの(ごぼう、セロリなど)
- ・よくかまない食べられないもの(肉、たこ、大きな食材など)



給食レシピ紹介 <<鬼まんじゅう>>

〈材料 (g)〉		(幼児1食分)	
さつまいも	40	砂糖	8
小麦粉	12	塩	0.08
水	1.6		

鬼のツノや金棒に見えることから、この名がついたと言われています。

- ①さつまいもを2cmのサイコロ状に切る。
- ②ボールに①と砂糖を入れて混ぜる。
- ③②に水、小麦粉、塩を入れて混ぜる。
- ④カップに入れて、さつまいもに火が通るまで蒸したら出来上がり!