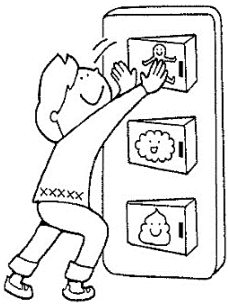
2月　給食だより

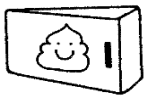
　新しい年を迎えて、1ヶ月が過ぎました。これから暖かくなったり寒くなったりを繰り返し、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩すことが多く、感染症も流行しやすいので、毎日の食事でしっかりと栄養を摂り、元気に春を迎えたいですね。

朝食で3つのスイッチオン



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中を元気に活動するための力になります。

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



朝食を摂ると、腸が動いて排便を促す仕組みになっています。朝食を摂って排便をする習慣を心がけましょう。

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	48	砂糖	8
小麦粉	12	塩	0.08

①さつまいもは1cmの角切りにします。
②①に砂糖と塩を入れ、混ぜてなじませます。
③②に小麦粉を入れ、全体に混ぜます。
④容器にクッキングシートを敷き③を入れ、20分程蒸します。
　さつまいもに火が通ったら出来上がり！

ゴツゴツ見える様子が、鬼のツノや金棒に似ていることからこの名前がついたそうです。