



あさひ保育園

ほうれん草の下処理 (保育園は大量調理の為、切ってから茹でています)

1. 土を洗い流し、沸騰した鍋に根から入れる(湯に塩を少し入れておくくと緑色を保ちやすくなる)
2. 鮮やかな緑色になったら鍋から取り出し、冷水で冷やす
3. しっかり絞り、水気をきった後2cm程度の長さに切る

ほうれん草とポテトのオムレツ 材料：大人2人 子ども2人分

鶏ひき肉……50g 玉葱…1/4個 溶き卵…3個 塩…ひとつまみ

ほうれん草…1/3束 人参…大1/4 牛乳…大1.6

じゃがいも…小1個 菜種油…小1 ケチャップ…大1

1. じゃがいも・人参は厚めのいちよう切り、玉葱は厚めのくし型切りにする。
2. ほうれん草の下処理をし、食べやすい長さに切る。
3. 鍋に油をひき、ひき肉・人参・じゃがいも・玉葱の順に蒸し焼きにする。
4. 3に火が通ったら、ボウルで2と混ぜ、少し冷ました後、溶き卵・牛乳・塩を加える。
5. 別のフライパン(またはオーブン)で3を焼く。ケチャップは完成後に添える。

ほうれん草ののり和え 材料：大人2人 子ども2人分

ほうれん草…1/3束(75g程度) きゅうり…1/2本 人参…大1/3本

焼きのり……2g(巻き寿司用約2/3枚分) 濃口醤油…小1

1. きゅうりは輪切り。人参は千切りにして茹でる。
2. ほうれん草の下処理をし、食べやすい長さに切る。
3. 焼きのりは細かくちぎり、1・2・醤油と和える。※「ちぎる」は2歳過ぎ頃からできます。

暦のうえでは立春(2/4水)を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。感染症も流行する時期です。手洗いうがいだけでなく、食事から栄養を摂り、風邪にまけない身体をつくりましょう。

2月3日(火)節分

旧暦では立春が1年の始まりで、大みそかにあたる節分に厄払いと福を呼び寄せるために豆まきを行っていました。
※誤飲防止の為、未満児はポーロで代用、以上児のみ落花生を食べます。

おやつは第4の食事

『おやつの目的：3回の食事で足りない栄養をとること』

こどもは胃の容量が小さく、消化・吸収機能が未発達なため、大人のように1度に大量の食事をとることができません。しかし、成長期であるため、活動エネルギー+成長分のエネルギーも必要です。

一例

- ◎おにぎり…炊き込みや鮭など野菜や肉魚も取り入れるよう心がけています。
 - ◎野菜…温野菜・ピザトースト・サモサ
 - ◎果物…生の季節の果物・フルーツヨーグルト・ゼリー・アップルパイ
- 保育園では甘いおやつもとりますが、手作りをし、市販のお菓子より塩分や砂糖は少し控えめにしています。

ご家庭でおやつを出すときも、お昼とおやつのバランスを考えてみましょう。

旬—しゅん— ほうれん草 その時どきの旬の食べものは、栄養も豊富!

購入ポイント

- 葉：色が濃く、先がピンとしたものが新鮮
- 茎：弾力があるもの(太すぎると、水っぽくなっていないか注意)
- 根元：赤みが強いと甘味が強く美味しい傾向にある

栄養・効果

- βカロテン：体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保つため、免疫力UPに。
- ビタミンC：免疫力向上、鉄分の吸収促進効果がある
- 鉄：貧血予防、動物性たんぱく質(肉・魚・卵など)と一緒に摂ると吸収率が上がる

