



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R6.1.26 発行

2月の食育目標は「様々な食べ物を喜んで食べようとする」です。保育園では様々な食材を使った給食を提供しています。友だちと一緒に食べたり、保育者が声を掛けたりすることで食材の名前に興味を持ち意欲的に食べられる子が増えてきました。今後も様々な食べ物を意欲的に食べられるよう声を掛け、楽しく食事ができるようにしたいと思います。



2月の食育 グーランチ

*あんかけラーメン

*ごま和え

*バナナ



2月に旬を迎える食材

・小松菜・キャベツ・春菊・ぶり・鯖・タラ・国産キウイ・リンゴ・でこぼん など

今月は「ぶり」について紹介します。

ぶりは出世魚と言われています。天然のぶりが出回るのは2月ころまでです。

<栄養素>

ぶりは血液をサラサラにしてくれるEPA、脳を活性化させて記憶力と知能指数を高める働きをもつDHAが豊富です。その他にも糖質代謝を促すビタミンB1やカルシウムの吸収を助けて強い骨へと導くビタミンDなど様々な栄養素が含まれています。

<おすすめの調理方法・食べ方>

*煮込み料理

EPAやDHA、水溶性のビタミンなど栄養素を無駄なく摂取するには煮汁も一緒に食べることが大切。トマト煮込みやあら汁にすると煮汁ごと食べられます。