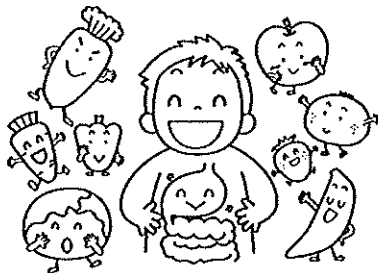


# がつ きゅうしよく 2月 給食だより

へいせい ねん がつ にち きゅうえいかい おおさかしりつひろたほいくしよ  
平成29年 1月31日 久栄会 大阪市立広田保育所

## 食物繊維をとろう！

いぜん、食物繊維は身体に必要なものと考えられていましたが、近年は第6の栄養素として重要視されています。食物繊維には大きく分けて水溶性と不溶性のがあります。



### ★水溶性食物繊維

- ・水に溶けるとドロドロとして粘着性をもつ。
- ・コレステロールを吸着し、体外に排出する。
- ・糖質の吸収を緩やかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑える。
- ・大腸内で腸内細菌によって分解・発酵されて腸内環境を整える。

### <多く含む食品>

アボカド、オクラ、海藻類、きのこ類、こんにやく、やまいも、ゴボウ

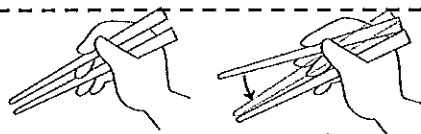
### ★不溶性食物繊維

- ・よく噛んで食べるので食べすぎを防ぐ。
- ・腸の中で水分を吸収して膨らんで腸の蠕動運動を活発にし、便通がよくなる。

### <多く含む食品>

豆類、いも類、きのこ類、ゴボウ

## 食育活動報告



1月27日にあひる組でスポンジとポーロを使っておはし指導を行いました。  
掴みやすいスポンジに慣れてきたら、つるつる滑って難しいポーロにチャレンジ。  
はじめは難しそうにしていた子も上手につかめるようになりましたよ。

♪2月はゆり組でホットケーキ作りを行います♪



ことし えほう  
今年の恵方は・・・  
ほくほくせい  
北北西です！

## 2月3日は節分の日



「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは豆にある「霊力」をもつて災いをはらう意味があります。また、この日にはヒイラギの枝に鯛の頭を刺して門や軒下に立て邪気をはらうという習慣もあります。

節分の日の給食は鯛のつみれ揚げ、大豆サラダ、白菜スープ

おやつは恵方巻（ツナマヨ・たくあん）です☆



## <2月おすすめメニュー>

### すき焼き風煮



#### 材料（1人分）

牛肉	20g
焼豆腐	30g
つきこんにやく	20g
麩	1g
人参	10g
ねぎ	10g
白菜	40g
玉ねぎ	30g
油	2g
砂糖	5g
しょうゆ	6g

#### 作り方

1. 牛肉・焼豆腐は適当な大きさに切っておく。
2. つきこんにやくはゆで、食べやすい長さに切る。
3. 玉ねぎはくし切り、白菜はざく切り、人参はいちよう切り、ねぎは1cmくらいに切る。麩は水でもどしておく。
4. 鍋に油を熱し、牛肉・玉ねぎ・人参・白菜を炒め、砂糖・しょうゆを加え、次に焼豆腐・つきこんにやくを入れて味がなじむまで煮る。最後にねぎ、麩を加える。

★最後に溶き卵を入れてもおいしいです♪

