

1月

# きゅうしよくだより

## ばら組さん

今年もおだやかな初春を迎えられました。園内には、子どもたちの元気  
いっぱい声が響いています。寒さも本番となり、感染症がはやりやす  
くなってきます。手洗いやうがいをしっかりして、食事をおいしく食べて、  
元気な身体を作っていきましょう。

ばら組の食事の様子です。

「おいしいよ！」とにこにこ  
笑顔でした。



### 乾物は栄養が凝縮！ 切り干し大根

乾物は、食物を天日干して作る食品で、栄養  
価は生のものとは比較にならないほど増えます。  
例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシ  
ウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増え  
るといわれます。切干大根は炒めたり煮たりする  
のが一般的ですが、サラダ風にと子どもにも

好評です。切干大根を洗い、水で戻し茹でます。  
きゅうりやツナを加え、マヨネーズ、すりごま、  
しょうゆ、ごま油で和えて味を付けます。  
保育園では、蒸して食べやすく裂いた鶏のささ  
みと練りごまを加えてバンバンジー風にした献  
立が人気です。

※戻す際は、長時間水に浸けておくとビタミ  
ンなどの栄養分が逃げてしまうので気を付けま  
しょう。







