

2月



2024年2月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

まだまだ寒い日が続きます。食事で免疫力・体力を向上し、
風邪に負けない丈夫な身体を作りましょう。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症
が流行する季節。まずは体をあたため
る料理で体温を上げましょう。

免疫力
アップ

ビタミン、ミネラルの多い
食材…緑黄色野菜や果物

体力を
つける

発酵食品…納豆、味噌、ヨー
グルトなど

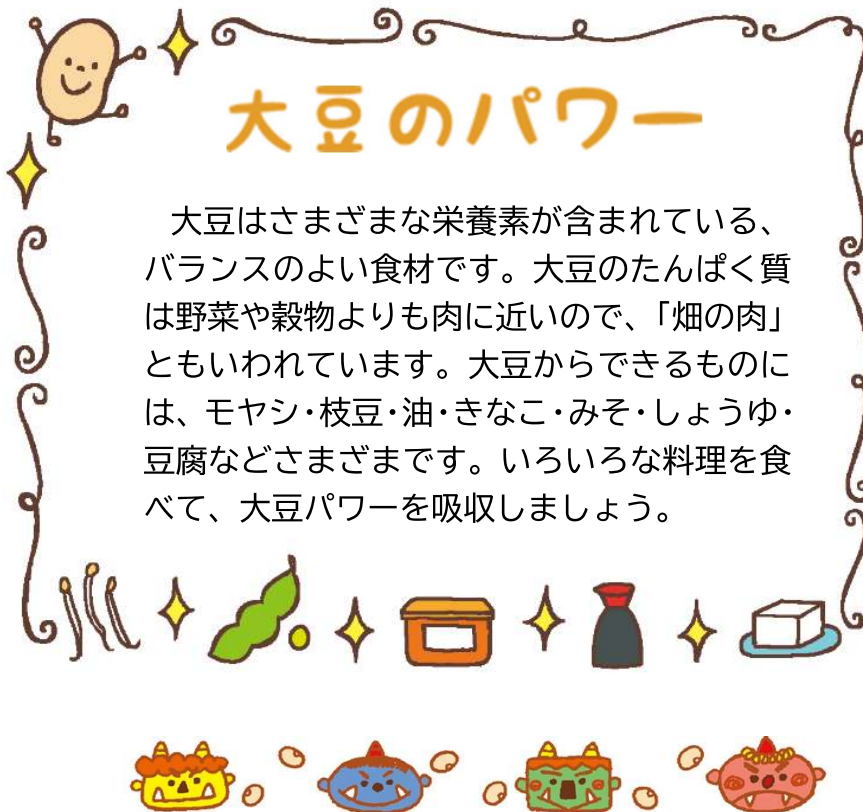


8日におぐまのパーティーが開催されます。メニューはそう組が
みんなで話し合って決めました。大好きなお肉ばかりでなく、
中華きゅうりなどの野菜も人気でした。豪華なバイキングに
子ども達も楽しみにしています。



大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、
バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質
は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」
ともいわれています。大豆からできるものには、
モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・
豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食
べて、大豆パワーを吸収しましょう。



今月のレシピ

- ◆ コーンとかにかまのサラダ
- ◆ ココアとブルーンの豆乳蒸パン

