



給食だより



R7.1.31

担当:花・もんもん 本間

春のような暖かい日もありますが、まだ厳しい寒さが続きそうですね。

2月といえば、節分やバレンタインなどの楽しい行事があります。保育園では2月3日の昼食に、大豆が入った「鬼ドライカレー」を提供します(今年の節分は2月2日です)。バレンタインのおやつは、お楽しみに！

どうして、節分に豆を食べるの？

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払うのです。

豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです



栄養満点の大豆！

☆**タンパク質**……体の構成に欠かせない重要な栄養素。動物性タンパク質にはないコレステロールや中性脂肪、体脂肪を下げる機能も持っている。

☆**鉄分**……体の隅々にまで酸素を運ぶ大切な働きをする。

☆**カリウム**……むくみを解消したり、血圧を下げる働きがある。

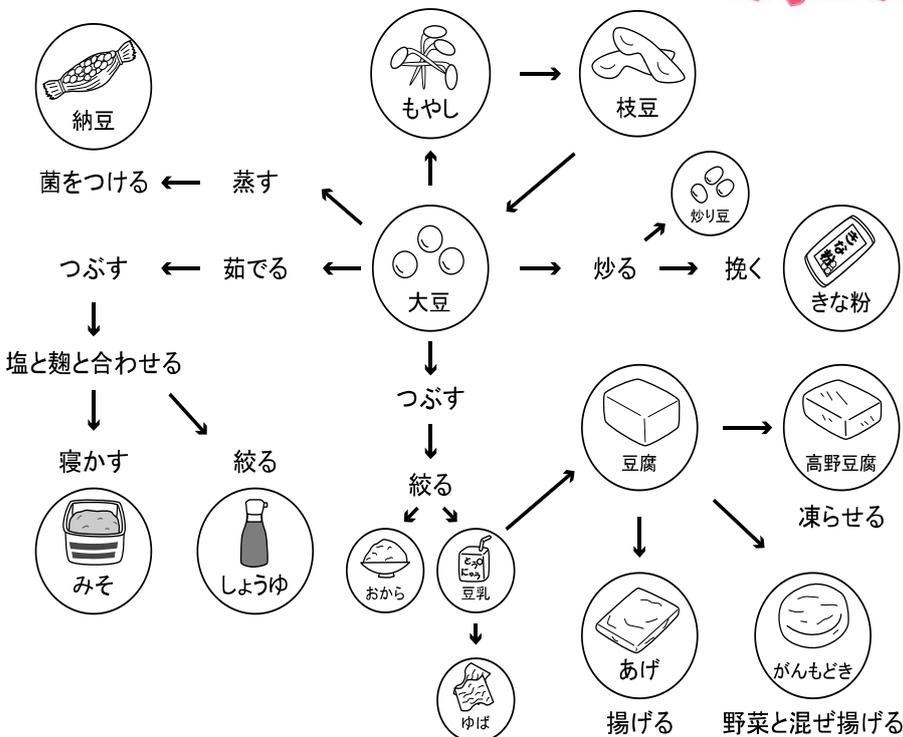
☆**カルシウム**……歯や骨を形成するのに必要な栄養素。吸収率は牛乳と同じくらいある。

☆**食物繊維**……お腹の中を掃除し、便通を良くする。

☆**ビタミンB₁** ……エネルギーを生産するために重要な働きをする。

※鉄分・カリウム・カルシウムは、**ミネラル**です！

いろいろ変身！大豆製品



保育園の給食でも様々な大豆製品を使用しています。豆腐はみそ汁や炒め物に。大豆はサラダや煮物に。ほうれん草や人参と和えて作る納豆和えも提供しています。また洋風メニューでは豆乳スープ、おやつにきな粉を使ったケーキなど様々な形で給食に登場しています★

