給食だより

ひかり保育園　2月号

暦の上では「春」ですが、1年で一番寒いのが2月ですね。風邪やインフルエンザが流行する季節、外から帰ったらすぐにうがい、手洗いをしバランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

★2月3日は節分★　鬼は外、福は内

豆　邪気を払うために豆まきを行います。自分の実年齢より一粒多くたべることで1年の厄除けを願います。

恵方巻　太巻きには「福を巻き込む」、丸ごと食べるのは縁を切らないためと言われています。

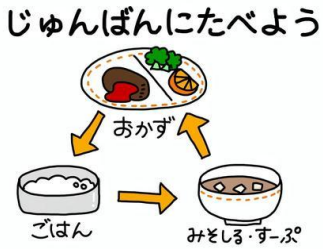
◎畑のお肉◎

豆まきの豆は**大豆**です。大豆のたんぱく質は肉や卵に負けない良質のたんぱく質です。色々と調理加工されて食べられてます。大豆から作られるものは、**栄養満点**です。そのうえ、消化吸収がとても良いのが特徴です。納豆で91%、豆腐では95%であり、効率のよい食品と言えます。

- **たんぱく質**　骨や筋肉を作る
- **食物繊維**　腸内環境を整える
- **イソフラボン**　女性ホルモンに似た働き　美肌効果、骨粗鬆症予防
- **オリゴ糖**　善玉菌の餌に
- **サポニン**　抗酸化作用
- **カルシウム**　骨粗鬆症予防
- **鉄**　貧血、立ちくらみ改善
- **葉酸**　初期妊娠に良い
- **カリウム**　血圧を整える
- **レシチン**　細胞膜の主成分
- **マグネシウム**　代謝酵素を活性化
- **ビタミンB1**　糖質をエネルギーに

★大豆からできるあれこれ★

加熱する、しぼる⇒おから、豆乳⇒加熱する⇒ゆば/
にがりで固める⇒豆腐⇒揚げる⇒油揚げ/焼く⇒焼き豆腐/
こおらせる、乾燥させる⇒高野豆腐…



給食の時間におはし、三角食べの練習をしています。なかなか難しいとは思いますが、時間がある時にお家でも練習をお願い致します。

＼12月の実地献立より／

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1~2歳児	446kcal	18.2g	13.5g	67.1g	1.3g
3~5歳児	558kcal	23.7g	17.5g	81.9g	1.6g