2月給食だより

社会福祉法人 みどり会
みどりの森
ゆめのはこども園

2025年　2月　1日
給食室　栄養士　山賀

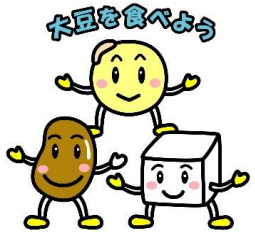
節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い日は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいてきます。今月も栄養のあるものを食べ、寒さに負けず元気いっぱい過ごしましょう！

～2月2日は節分～

季節の変わり目に出ると言われてきた邪気(鬼)を、立春の前日に豆まきをして邪気払いをします。「鬼は外！」「福は内！」と自分の心の中に住んでいる鬼を追い出して、福を呼び込むという意味があります。

大豆はとっても変身上手

豆まきに使用する大豆は「畑の肉」とも言われ、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。みそ、しょうゆ、豆腐などの大豆製品は日本人の食卓にはかかせない食べ物です。節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れていきましょう！



大豆からできる食べもの

大豆のパワー

・健康な体をつくる！
肉や卵に負けない良質なたんぱく質を含みます。

・お腹の調子を整える！
食物繊維を多く含みます。便通を良くし、腸内細菌のバランスを保ちます。

・歯や骨を丈夫に！
カルシウムを多く含みます。豆腐や油揚げなど大豆製品は消化吸収も◎

・脳を活発に！
大豆に含まれる「大豆レシチン」が脳のはたらきを活発にし、記憶力や集中力を高めます。

ゆめのはこども園では「まごわやさしい」の「豆製品」を給食に積極的に取り入れています。

クッキング報告

りす組さんにアップルパイづくりのお手伝いをしてもらいました。生地をねじることが少し難しかったようですが一生懸命頑張ってくれました。

ほし組さんは七草スパゲティを作ってくれました。七草を切ったり、スパゲティを折ったりと難しいことにも挑戦☆みんなで協力してとってもおいしく出来ました！

.

ほし・つき・にじ組さんには「三色食品群」という３つの栄養のお話をしました。給食の時には「見て！野菜頑張って食べたよ！」とお話してくれました。

2月のお知らせ

★クッキング予定

つき組　クッキーづくり　14日
年長さん　お好み焼き会　26日