



給食だより

広徳保育園
令和6年2月1日

2月3日は節分です。節分とは立春の前日、冬の季節が終わって春の季節に移るとい
季節の変わりめを意味します。そして災いや悪を追い払い、福・善を呼び込むという願
いを込めて「豆まき」の行事が行われるようになったそうです。豆まきに使われる「大豆」
は、福豆として災難や病気をよせつけない特別な力が宿っていると信じられてきました。
大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質を豊富に含み、その他の大切な栄養素
もたくさん含んでいます。この時期に大豆を使った料理を作ってみましょう。

2日（金）のおやつに「大豆のかみなり揚げ」がでます。（3歳以上児のみ）



添加物ほどの程度まで大丈夫？

添加物とは、国が安全と認めた食品の加工や保存などに使われる物質をさ
します。近年、添加物が使われた加工食品が非常に増えています。一つひと
つは安全な食品であっても、たくさんの種類を一緒に食べる場合、どの程度
まで摂取しても大丈夫なのかは、まだ明確になっていないのが現状です。体
の小さな子どもは、大人よりその影響を受けやすいので、摂りすぎないよう
注意が必要です。できるだけ生鮮食品を選び、加工食品は原材料の表示を確
認して、添加物の入っていないものや、添加物の少ない物を選びましょう。

旬の食材

「今が旬のだいこんは、根も葉も栄養が豊富です」



数多くの種類があるだいこんの中でも、一般的に知られているのは、辛みが少
なくてやや小ぶりの青首だいこんです。スーパーでは1年中出回っていますが、
この時期のものは特に甘みが強く、美味しく食べられます。

すりおろす場合は、食べる直前に行くとビタミンCの損失を防げます。上の部
分より下の部分の方が10倍辛みが強いと言われています。

根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み
ます。葉は粘膜を強くする、β-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富
ですので、葉も捨てずに調理して食べましょう。