

2月 給食たより

2022年2月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

今月のレシピ

- ◆鶏肉の照り焼き
- ◆コーンとかにかまのサラダ

いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミンなどの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、^{かき} 柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



からだの調子を自分で確認しよう！

< 立派なうんちの条件 > 3つが揃うと、からだの調子がいいといわれています。

- ① 出し方 過度に力まないで切れずに1本するっと出る
- ② 色 濃いめの黄色を目指しましょう
- ③ におい 無臭ではありませんが、便器に残るような悪臭はしない

< 尿の色 >

・水分足りてないと尿色が濃い。(起きた後の尿は濃い)

※ 積極的な水分補給が必要なので確認してみてください。

・尿の色が薄いと、水分量は適度・普通となります。



大豆



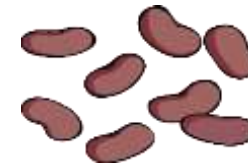
豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。

あずき



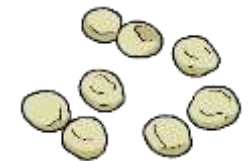
おしるこやぜんざい、赤飯などにも使われています。

いんげん豆



いんげん豆には金時豆やうすら豆、とら豆、大福豆などがあります。

えんどう



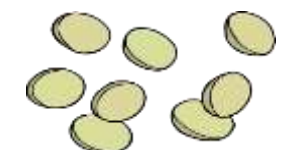
青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、餡などに使われます。

ひよこ豆



形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆



平たいレンズのような形をした豆。水で戻さずに使うことができます。