



給食だより 2 月



令和8年2月1日

篠崎保育園

2月是一年の中で特に寒い季節です。かぜやインフルエンザに負けずに元気に過ごすには食事が大切です。バランスよくいろいろな物を食べるようにしましょう。

2月3日は節分。「おにはそと、ふくはうち」と子ども達の元気な声や笑顔であたたかい気持ちになり、心が癒されます。私達調理員は、食事を通して元気な体作りをサポートできたらと思います。



福を呼ぶ豆

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を祓い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、「大豆」です。大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。ご家庭でも鬼役になったり、大豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでみてはいかがでしょうか？



「畑のお肉」大豆のおはなし



大豆は「畑のお肉」と言われるように、お肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含み優れたものです。私たちの身近にはたくさん大豆製品(豆腐・味噌・納豆・油揚げ)があります。毎日の食事に、積極的に摂り入れていきましょう。



ビタミンは体づくりのサポーター！

ビタミンは、体の機能を維持するほかに、子どもの脳の発達にも影響する大事な栄養素。水に溶けやすいけれど即効性がある「水溶性ビタミン」と、油と一緒にすると吸収率がアップする「脂溶性ビタミン」があります。また、ほかの食材とすることで効果がアップします。



主な水溶性ビタミン

ビタミンB1

豚肉や大豆、チーズや緑黄色野菜。炒めすぎない。

肉じゃが

ビタミンB2

豚肉やレバー、魚、きのこ類など。

イチゴのヨーグルトかけ

ビタミンC

果物のほか、緑黄色野菜や芋類にも。

エビとブロッコリーのグラタン

葉酸

菜の花やブロッコリー、アボカド、オレンジなど。



主な脂溶性ビタミン

ビタミンA

油で炒めると吸収力がアップ。炒め物がお勧め。

レバニラ

ビタミンD

魚介類やきのこ類に多く含まれる。

鮭とひじきの卵焼き

ビタミンK

納豆や青菜、海藻類。ビタミンDと一緒に。

アスパラの豚巻き

ビタミンE

サラダ油、ブリなど。

