

給食便り 2月号

ひかり保育園

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、外から帰ったら直ぐに「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。

豆まき！

「鬼は外、福は内」といって豆をまいて、年の数だけ食べる日本独自の風習があります。「鬼」は、冬の寒さや病気、災難などをあらわし、豆を食べるのは健康に暮らせるようにという縁起によるものです。



節分の恵方巻って???

「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。暦の上で春を迎える節分の日には1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願ってその年の恵方に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もともとは、関西方面での風習ですが、最近是全国的にも知られるようになり、多くの家庭で食べられるようになりました。

畑のおにく
大豆!!

豆まきの豆は大豆です。大豆には良質なたんぱく質が豊富で、色々と調理加工されて食べられています。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。給食でも、色々な大豆製品を取り入れていこうと思います。



<大豆たんぱく質>

たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されますが、中には合成できないアミノ酸が8種類あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆にはこの必須アミノ酸が動物性たんぱく質(肉・卵等)に負けない良質なたんぱく質です。ヘルシーで脂質の取りすぎになりにくいのが特徴です。また、大豆製品は、脳の活性化にとっても良いとされています。

○大豆から作られる食べ物○

大豆もやし・油揚げ・おから・厚揚げ・がんもどき・凍り豆腐・豆乳・豆腐・味噌

納豆・しょうゆ・食用油・マーガリン・湯葉・煮豆・炒り豆等……

