

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、外から帰ったらすぐにうがい、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。



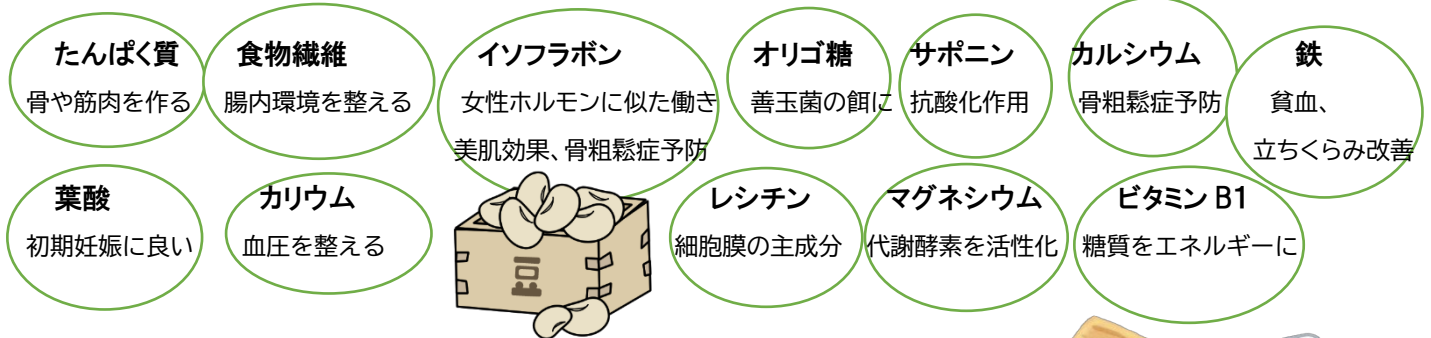
2月3日は節分★★ 鬼は外、福は内

**豆** 邪気を払うために豆まきを行います。自分の実年齢より一粒多くたべることで1年の厄除けを願います。

**恵方巻** 太巻きには「福を巻き込む」、丸ごと食べるのは縁を切らないためと言われています。

## ◎畑のお肉◎

豆まきの豆は大豆です。大豆のたんぱく質は肉や卵に負けない良質のたんぱく質です。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。納豆で91%、豆腐では95%であり、効率のよい食品と言えます。



★大豆からできるあれこれ★

加熱する、しぼる⇒おから、豆乳⇒加熱する⇒ゆば/にがりで固める⇒豆腐⇒揚げる⇒油揚げ/焼く⇒焼き豆腐/こおらせる、乾燥させる⇒高野豆腐…



給食の時間におはし、三角食べの練習をしています。なかなか難しいとは思いますが、時間がある時にお家でも練習をお願い致します。



### ＼12月の実地献立より／

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
1-2 歳児	457kcal	17.4g	12.4g	73.2g	1.3g
3-5 歳児	572kcal	22.8g	17.1g	87.4g	1.6g

