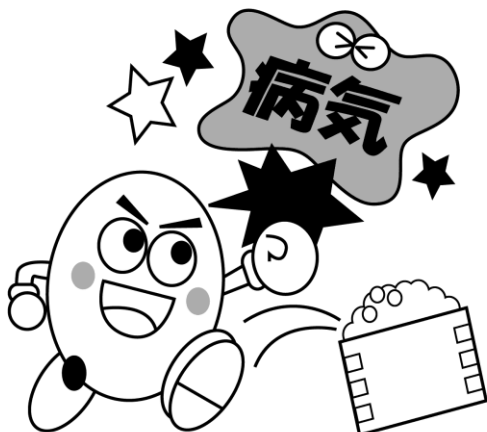
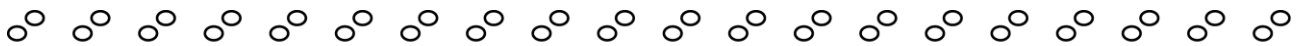


2月 給食たより

令和3年2月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 栞原 豊林

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになっていませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

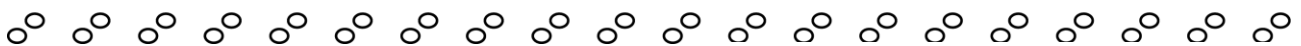
※ 先日、ニュースで報道がありましたが、福豆を食べるときは、子どもたちが誤嚥しないように、保護者の方が気を付けて下さい。



大豆.....

昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。

大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。



味噌は万能調味料

ゆり組さんが、れんげ組のときに仕込んだ味噌が完成しました。今月の給食で使用していきます。今年の味噌はどんな味になっているか、楽しみです。

今年も、れんげ組さんで来年度用の味噌を仕込みます。

仕込みの様子や味噌の味を子どもたちに聞いてみて下さい。

使用した日は、ボードにてお知らせいたします。



チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかし、カフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。

