



2月 給食だより



令和4年2月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園

白い雪が深々と降り積もり、厳しい寒さが続いています。
この時期、風邪などで体調を崩している子たちも増えてきますので、引き続き
予防の「手洗い・うがい」を忘れずにしましょう。

さて、今月は節分があります。保育園では毎年恒例の豆まきが
行われます。「鬼は～そと！福は～うち！」と元気に豆まきした後は、
給食を残さず食べて鬼に負けない体をつくりましょう！

2月3日は節分！

節分とは「季節の変わり目」という意味で、『立春』『立夏』『立秋』『立冬』の前日を指します。

しかし現在では、節分と言えば立春の前日のみを指します。



栄養満点の大豆



北海道や東北地方では豆まきに落花生を使うことが多いようですが、一般的には炒った大豆を使用します。
大豆は味噌や醤油などの調味料や精進料理・大豆加工品など、様々な日本料理に欠かせない食材です。植物の中
では唯一お肉に匹敵する良質なタンパク質を含み、資質やミネラル・ビタミンも豊富に含まれています。

レシチン

- 動脈硬化予防
- コレステロールの低下作用
- 記憶力UP

大豆タンパク

- 畑のお肉と言われるほどの良質なタンパク質
- 血中コレステロールの低下作用
- 肥満の改善効果

オリゴ糖

腸内の善玉菌の餌となる

- 整腸作用

イソフラボン

女性ホルモンと似た作用を示す

- 骨粗鬆症予防
- 抗酸化作用

サポニン リノール酸

- コレステロールの低下作用
- 肥満の予防と解消



だんぼ組(5歳児)給食の様子



あむっ



おにぎりができた！



サンドイッチ作ったよ☆



おいしいな♡

