2月 給食だより

令和８年２月１日　幼保連携型認定こども園　中央文化保育園

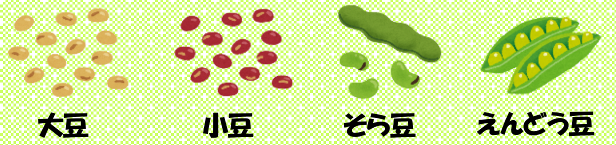
白い雪が深々と降り積もり、厳しい寒さが続いています。
この時期、体調を崩す子どもたちも増えてきますので、
引き続き風邪予防の手洗い・うがいを忘れずにしましょう。
さて、今月は節分があり、保育園でも豆まき会が行われます。
「鬼は～そと！福は～うち！」と元気に豆まきした後は、
給食もしっかりと食べて、病気と鬼に負けない丈夫な体をつくりましょう！

２月３日は節分

旧暦では立春(毎年２月４日頃)が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に**一年の厄を払い、福を呼び寄せるため**に豆まきを行いました。豆は『魔滅(まめ)』として、魔を滅亡させる力があると考えられていたそうです。炒って魔を払った豆を『福豆』として、年の数だけ（または プラス一個）食べて、福を取り入れることで無病息災を祈ったと言われています。

豆まきに使用する大豆は、乳幼児がのどに詰まらせる事故の報告があるよ。食べるのはもう少し大きくなってからにしようね。

日本でよく使われている豆

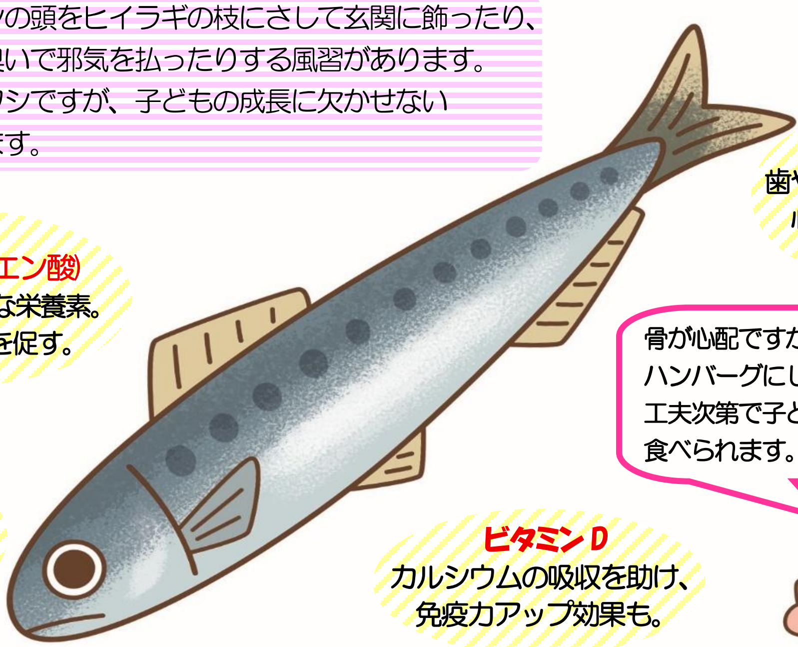


「畑のお肉」大豆

大豆は『畑のお肉』と言われるように、**肉にも匹敵する良質なたんぱく質**が多く含まれています。しかもそのたんぱく質は、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**なども豊富に含む優れもの。私たちの身近にはたくさんの大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう。

イワシを食べよう！

節分には、焼いたイワシの頭をヒイラギの枝にさして玄関に飾ったり、イワシを焼くと出る煙と臭いで邪気を払ったりする風習があります。節分とつながりの深いイワシですが、子どもの成長に欠かせない栄養素が多く含まれています。



DHA
（ドコサヘキサエン酸）
脳細胞を作る大切な栄養素。
脳や神経の発達を促す。

EPA
（エイコサペンタエン酸）
血のめぐりをよくし、
血管の健康を守る。

カルシウム
歯や骨の材料となり、
心を落ち着かせる
効果もある。

ビタミンD
カルシウムの吸収を助け、
免疫力アップ効果も。

骨が心配ですが、すりつぶしてハンバーグにしたりお団子にしたり、工夫次第で子どもでもおいしく食べられます。