

# 2月給食だよ!



令和5年1月30日発行

梅の花のつぼみも膨らみはじめ、草花も春が来るのをじっと待っています。  
暦の上では、春が近づいていますが、まだまだ寒さの厳しい時期ですね。インフルエンザなどの感染症の流行も心配されますので、ちょっとした油断で体調を崩さないようにしましょう。手洗い・うがいはしっかり行い、規則正しい生活を心がけ、栄養のあるものを食べて、寒さを吹き飛ばして元気に過ごしましょう。



## 大豆の栄養



節分の豆まきには、大豆が使われます。

豆類には黄大豆、黒大豆、青大豆、小豆、いんげん豆、大正金時、ささげ、花豆、うずら豆…。たくさんの種類がありますが、知っている豆はいくつありますか？

豆まきに使われる大豆は『畑の肉』と呼ばれるほど、身体をつくる栄養素である良質なたんぱく質が豊富です。炭水化物・脂質もバランスよく含んでいるほか、疲労回復効果や風邪予防に効く**ビタミンB1**・**ビタミンE**、歯や骨を丈夫にする**カルシウム**、貧血予防に効果がある**鉄**、骨粗鬆症予防に役立つ**イソフラボン**、腸内環境を整える**大豆オリゴ糖**などを含み、とても栄養価の高い食品です。また、肉類には含まれない**食物繊維**も豊富です。

大豆は様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。味噌、醤油、豆腐などの大豆製品は日本人の食卓には欠かせない食べ物ですね。ぜひ大豆製品を普段の食事に積極的に取り入れていきましょう。

節分の豆まきをきっかけに、子どもと一緒に豆を見たり触ったり、どんな食べ物に変身するのかを知ること、食への興味を持つ良い機会にもなりますね。



**※小さい子どもは豆類を喉に詰まらせる危険もありますので、煎り大豆などを食べる際には注意が必要です。**

## 食育 ～ラップおにぎり～

3時のおやつに以上児クラスでおにぎり作りを行いました。

給食室でラップに包んだゆかりごはんを自分で好きな形に握ります。お米の粒をつぶさないように優しく握っている子や「ぎゅっぎゅっ」と力強く握っている子、まん丸おにぎりや三角おにぎり、平べったいおにぎり、ハート型や星型おにぎりなど、色々な形のおにぎりが出来上がりました！

自分で握ったおにぎりは美味しさ倍増！とても美味しそうに食べていました。

おやつ定番で食べ慣れているおにぎりですが、自分で作る特別感で子ども達はとても楽しそうに行っていました。

ご家庭でもぜひ、お子さんと一緒におにぎりを作ってみてください♪



## 節分の日

2月3日は節分の日です。

節分は、季節の節目である『立春・立夏・立秋・立冬の前日』のことを言います。



節分といえば“豆まき”や“恵方巻”ですね。

季節の変わり目には邪気が入りやすいとされ、豆まきは、災いや悪を追い払って福を呼び込もうと願いを込めて行われてきた風習です。

恵方巻の『恵方』とは、その年に神様がいらっしゃる場所とされている方角のことで、節分に食べる太巻き寿司を恵方巻と言います。その年の恵方を向いて無言で願い事をしながら食べるとよいとされ、具材は『七福』にかけて7つの具材を入れて食べる人が多いようです。

2023年の恵方は『南南東のやや南』です。

ぜひ節分の夜は、豆まきをして邪気を払い、恵方巻を食べてその年の幸運を願いましょう。

