

給食だより

大寒が過ぎ、春に向かいますが、2月は1年でもっとも寒くなります。

風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。うがい、手洗い、バランスのとれた食事、十分睡眠をとり、体調を整えてください。

病はト！健康はウチ！

1月20、21日頃の大寒が過ぎるといよいよ春本番となってきます。冬から春への季節の変わり目が“立春”ですが、その前日のことを季節の節を分けるといった意味で「節分」と呼んでいます。豆をまき、イワシの頭をヒイラギに刺して門口に置き、邪気や災難を祓い清めます。力強く戸外に豆を投げ、鬼を追い払って福の神をむかえ、豆を年の数だけ食べます。この時期は季節の変わり目で不順な天候が続く為、病気になりやすく「体の中から邪気(病気)を祓う」といった願いも込められています。豆まきには大豆を用いますが、大豆は「畑の肉」といわれ、たんぱく質やビタミンが多く、貧血予防の鉄、食物繊維やカルシウムも含まれています。節分に限らず、大豆や大豆製品を毎日食べるなど、普段からの健康な体作りに心がけたいものです。

大豆、大豆製品のパワー

発育期には良質のたんぱく質が必要不可欠です。肉や魚を十分に摂ることも大事ですが、比べてみると大豆の方がはるかに優れた食品であることがわかります。生活習慣病を防ぎ、脂肪を減らすためにも大豆製品を食べましょう！

★園で使用している大豆から作られる食品★
豆腐、味噌、油揚げ、厚揚げ、がんも、きなこ、豆乳、もやし、まめまーじゅ、ベジミンチ、高野豆腐

玄米めん(つぼみ組)

2月1日、玄米で作った玄米めんを使ってうどんを提供させていただきます♪

家族みんなで健康チェック✓

- ① 肌が荒れやすい⇒のどの粘膜が弱い⇒**ビタミンA不足です!**「人参、かぼちゃ、ほうれん草、フロココリー」
- ② 疲れやすい⇒動悸、息切れする⇒**ビタミンB1**をたっぷり摂りましょう!「大豆、ごま、玄米」
- ③ かぜをひきやすい⇒歯茎から血が出る⇒**ビタミンC**をもっと摂りましょう!「みかん、レモン、かぶの葉、キャベツ、莓」
- ④ イライラする⇒虫歯が多い⇒**カルシウム**が足りません!「海藻、にほし」
- ⑤ 朝起きられない⇒貧血がある⇒**鉄不足です!**「大豆、ほうれん草」
- ⑥ 便秘する⇒肥満⇒**食物繊維**が足りません!「干しひじき、にんにく、ごぼう」
- ⑦ 体が冷える⇒病気の抵抗力が衰えた⇒**たんぱく質**不足です!「魚、大豆」

