



給食だより

2026年2月
五色橋保育室

節分を過ぎると暦の上では「春」ですね。ですがまだまだ寒さと空気の乾燥が気になる季節です。手洗いうがいやマスクでの風邪予防も大切ですが、食生活を整えることも忘れずに、バランスの良い食事で免疫力を高めて、風邪や寒さに負けない強い体づくりをしていきましょう。



節分

旧暦では立春(毎年2月4日頃)が1年の始まりとされ、大みそかに当たる節分に1年の厄を払い、福を呼び寄せる豆まきを行いました。豆を「魔滅(まめ)」として魔を滅する力があると考えられていたためだそうです。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1個)食べ、福を取り入れることで無病息災を願ったといわれています。



大豆は「畑のお肉」といわれるように、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。そのたんぱく質は体に取り込まれると、約95%が吸収され、活発に働いてくれます。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。

大豆の注目栄養素

☆イソフラボン

美肌効果や血行促進、骨粗しょう症予防に働く。

☆レシチン

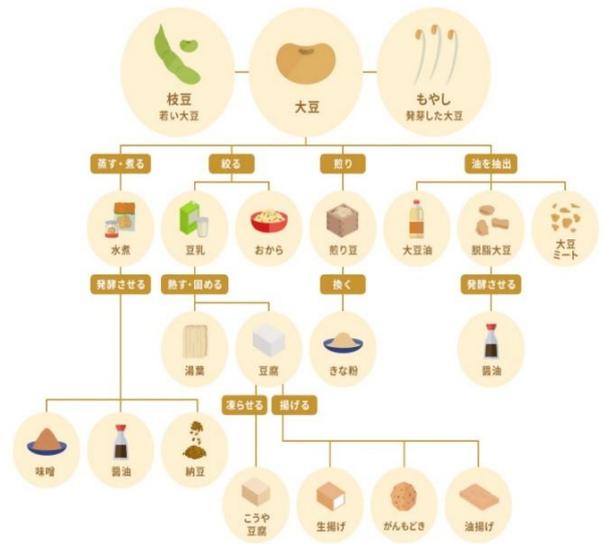
認知機能の向上や肝臓の機能を高める働き、コレステロール値を低下させる。

☆サポニン

大豆サポニンは血液中の悪玉コレステロールを減らす。抗炎症作用や抗酸化作用がある。

ほかにも、カルシウムや鉄分、亜鉛などのミネラルも多く含んでいます。また、腸内で善玉菌のエサとなることで腸内環境を整えてくれる、オリゴ糖も含まれています。

大豆を使った食品



☆誕生日会メニュー☆

<給食>

- ☆サンドイッチ
- ☆チキンソテー
- ☆ジャーマンポテト
- ☆茹でブロッコリー
- ☆かぶと玉ねぎのスープ
- ☆いちご

<おやつ>

- ☆ポンデリング風ドーナツ

