

# もいもい げんき

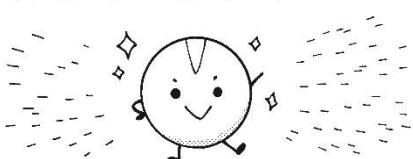


**2月3日は節分です！**

節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪をひかないように、栄養バランスの良い食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう！

## いろいろな食品に変身する大豆

せつぶん とき だい す 節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。  
だい す 大豆は、みそやしょうゆ、とうふ、あおあわ揚げ、納豆、きな粉  
など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの  
いきせいかつ さき 食生活を支えています。



大豆は「**瘤の肉**」と呼ばれるほど栄養価が高く、特に注目すべき栄養素はこちらです 😊

- ・**大豆たんぱく質**…脂質の代謝を改善
- ・**食物繊維**…便秘の予防
- ・**カルシウム**…骨や歯の主要な構成成分
- ・**大豆イソフラボン**…骨粗鬆症の予防

## 大豆の栄養ランキング！

大豆には、節分でよく「**煎り大豆**」、大豆を未成熟な状態で収穫した「**枝豆**」、大豆を発酵させた「**納豆**」とお馴染みの3種類があります。

そこで、これらの大豆製品3種類の特長をランキング形式でご紹介します。

### ☆筋肉や骨を丈夫にするには**煎り大豆**！ 2位：**納豆**、3位：**枝豆**

筋肉や骨のもとになるのは、たんぱく質やカルシウムで、これらは煎り大豆に多く含まれます。

### ☆ビタミン補給には**枝豆**！ 2位：**煎り大豆**、3位：**納豆**

枝豆にはビタミンB1が多く含まれます。

### ☆カルシウムを効率よく活用するには**納豆**！ 2位：**煎り大豆**、**枝豆**

カルシウムを骨に沈着させる作用のあるビタミンKは、納豆に非常に多く含まれます。

※噛み砕く力や飲み込む力が十分でない5歳未満の子どもには、窒息などの恐れがあるため硬い大豆は食べさせないよう注意が必要です。枝豆も煮豆よりも硬さがあるものなので、子どもが食べる際には大人が注意深く見守ってあげてください。



## 2月の旬の食材

小松菜、キャベツ、ネギ、ブロッコリー、カリフラワー、春菊、  
れんこん、白菜、ごぼう、大根、水菜、かぼちゃ、みかん、りんご、  
カレイ、さわら、鯛 など



### 2日 節分会

おにのお顔のキーマカレーを食べて、みんなでおに退治！！

おやつはトラ柄の“おにのパンツクッキー”です 🍪

### 6日 お誕生日会

食パン・チキングラタン・ハワイアンサラダ・型抜き人参・マカロニスープ

おやつはハート型の“バナナココアスコーン”です ❤

2月・3月の給食は、年長さんのリクエストメニューを取り入れた献立になっています。年長さん一人一人に直接リクエストを聞かせてもらい、栄養バランスを考えながら献立に組み込ませてもらいました。年長さんの最後の2ヶ月が、楽しい・嬉しい毎日になりますように・・・給食室もいつも以上に心を込めて、おいしい給食を食べてもらえるように頑張ります！！

