



「立春」を迎え暦の上では春になりますが、実は一年で一番寒いのがこの2月です。この時期は風邪などで体調を崩すことも増えてきますので、引き続き予防の「手洗い・うがい」を忘れずをお願いします。

さて今月は節分。今年は2月2日ですね。保育園では3日に豆まきがあります。「鬼は～そと！福は～うち！」と元気に豆まきした後は、大豆を使った給食を食べて、鬼に負けない体を作りましょう

畑のお肉 大豆

豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工されて食べやすく、とても消化吸収がよいです。給食でも、様々な大豆製品を取り入れています。

大豆の効果・効能

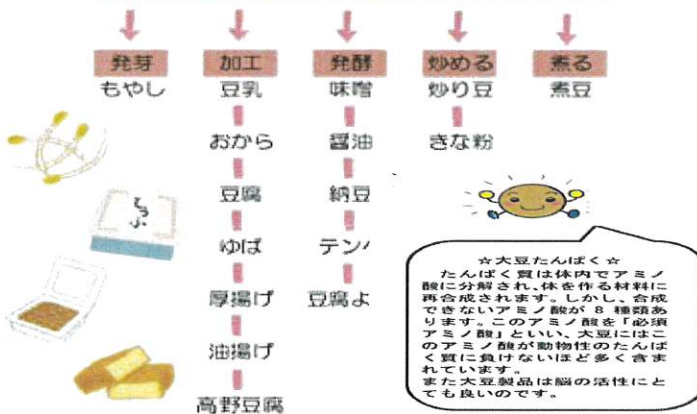
- ・からだを温めます
- ・脳の活性化
- ・糖を燃焼します(ダイエット効果)
- ・繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)
- ・骨粗しょう症予防
- ・成長の促進



大豆は変身上手!

枝豆：大豆の種(豆)を青いうちに収穫したもの

大豆



★大豆たんぱく★
たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されます。しかし、合成できないアミノ酸が8種類あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆はこのアミノ酸が動物性のたんぱく質に負けないほど多く含まれています。また大豆製品は脳の活性化によっても良いのです。

2月3日 節分献立

御飯

お昼 豆腐のみそ汁
ポークビーンズ
キャバツのおかか和え

おやつ 牛乳
米粉おに蒸しパン

給食レシピ ポークビーンズ

材料 作りやすい分量

豚肉(ロース) 200g	☆ 水 200cc
大豆水煮 100g	☆ カットトマト缶 100g
玉葱 小1個	☆ ケチャップ 22g
じゃが芋 大1個	☆ 三温糖 1.3g
人参 小1/2本	☆ コンソメ 2.2g
油 少々	塩 少々
にんにく 少々	パセリ粉 少々

作り方

- ① 豚肉は小さく切る。にんにくはすりおろす。
- ② 玉葱、じゃが芋、人参はコロコロに切る
- ③ 大豆水煮は粗くつぶす
- ④ 鍋に油をしき、①を入れ肉の色が変わったら②を入れ炒める
- ⑤ 野菜に油が回ったら③と☆の調味料を加えゆっくり煮込む
- ⑥ 最後に塩で味を調える
- ⑦ 器に盛りパセリ粉をかけたら出来上がり

2月14日はバレンタインデーです

おやつに、未満児さんはココアマフィン
以上児さんはチョコマフィンがです。



来月は卒園するさくら組さんからのリクエストメニューをします。みんなどんなメニューをリクエストしてくれるのか楽しみです。

