



ごちそうさま～

令和7年2月

富沢わかば保育園 給食だより No.11

まだまだ寒さが増してくる2月。冷え込む日と寒さが和らぐ日をくり返しなが、春が少しずつ近づいてきます。寒暖差で体調を崩しやすい時期なので、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。

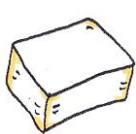
大豆製品を食べましょう！

大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、良質なたんぱく質を多く含み、ビタミンB群やミネラル類も豊富に含まれています。そのほかにも、血液中のコレステロールや中性脂肪を溶かしたり、腸内環境を改善したりと体に良い効果がたくさんあります。

また、和食にとっても欠かせない食材であり、豆腐や納豆、みそ、醤油、油揚げなどさまざまな食品にも加工されています。

ところが食生活の欧米化により、現代の日本人の豆類の摂取量が減っていることが指摘されています。

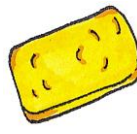
大豆製品を毎日バランスよく食事に取り入れていきましょう。



豆腐



生揚げ



油揚げ



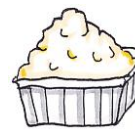
納豆



きなこ



がんもどき



おから



豆乳

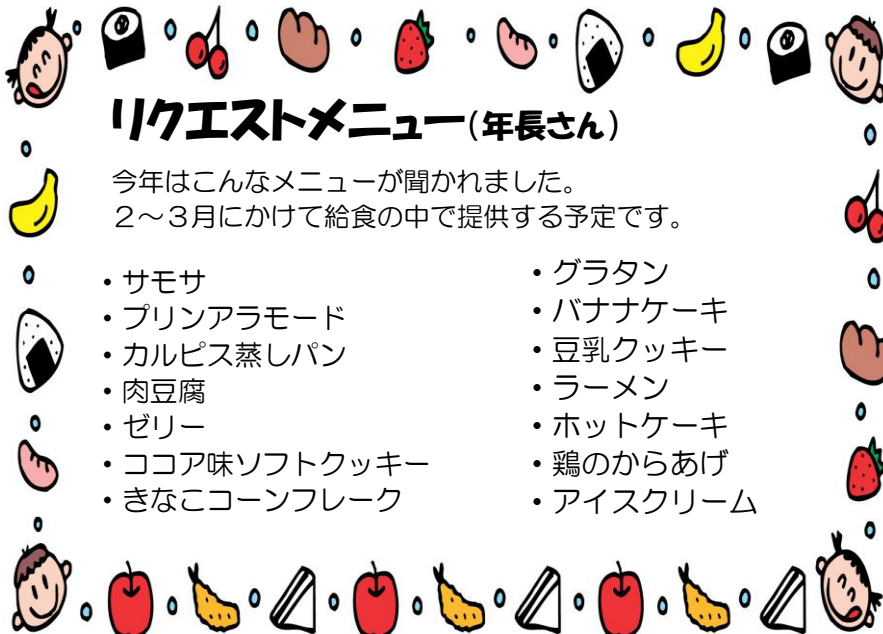


1月27日(月)、以上児を対象に、大豆についての食育講座を行いました。大豆から普段給食で食べている豆腐やきなこの他に、納豆やおから、豆乳、醤油、みそなども作られること、大豆は筋肉や皮膚など体を作ってくれる栄養素(3色食品群のうち、赤のグループ)であることなどをお話しました。子どもたちは興味を持って聞いてくれました。

注意！

消費者庁は、窒息・誤嚥事故防止のため、ピーナッツ、炒り豆、枝豆などの豆類、アーモンド等のナッツ類を5歳以下の子どもに食べさせないように注意喚起を行っています。

また、節分と言えば豆まきですが、豆にこだわらず、個包装のお菓子や紙を丸めたボールなどの代用品を使うことをおすすめします。ちなみに保育園では落花生や炒り豆、ナッツ類は提供していません。



リクエストメニュー(年長さん)

今年はこんなメニューが聞かれました。
2～3月にかけて給食の中で提供する予定です。

- ・サモサ
- ・プリンアラモード
- ・カルピス蒸しパン
- ・肉豆腐
- ・ゼリー
- ・ココア味ソフトクッキー
- ・きなこコーンフレーク
- ・グラタン
- ・バナナケーキ
- ・豆乳クッキー
- ・ラーメン
- ・ホットケーキ
- ・鶏のからあげ
- ・アイスクリーム

学校給食体験メニュー

(年長さん)

2月に給食の中で提供予定です。

<できるかな?>

- ・ふりかけや味付け海苔などの小袋を開ける
- ・納豆の蓋を開ける、タレをかける、混ぜる
- ・1/6カットにしたりんごを皮つきで食べる
- ・200ml牛乳を飲む。 など