



給食だより

令和7年2月



一段と寒さが増す今日この頃。4月当初に比べ、3歳未満児の子どもたちは好き嫌いがはっきりしてきた一方、3歳以上児の子どもたちは苦手なものにチャレンジする姿を多く見るようになりました。新しいものや食べたことがないものに警戒する子どもたちですが、先生方が「こんな味がする!」「まず一口食べてみよう」などと優しく声掛けしてくれることもあり、次はこんな献立やおやつを作ってみようと日々考えています。今年度も残り2か月…体調に気をつけて元気に過ごしましょう。



★すごい!大豆パワー★

2月3日は節分ですね。節分といえば豆まき、豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔から様々な食べ物に加工して食べられてきました。皆さんもご存じかと思いますが、改めて紹介していきたいと思えます。

- ① 別名「畑の肉」!!…「畑の肉」と言われるほど、体をつくるもととなる良質のタンパク質を多く含みます。大豆のタンパク質には、コレステロールを下げる働きもあります。
- ② 丈夫な骨や歯をつくる!!…カルシウムを豊富に含み、骨や歯を丈夫にします。虫歯菌を近づけない作用のグリシンという栄養素も含まれています。
- ③ 貧血を防ぐ!!…赤血球中のヘモグロビンを作るのに必要な鉄分が多く含まれ、貧血を防ぎます。ヘモグロビンは酸素を体内に運ぶ大切な働きがあります。
- ④ 記憶力アップ!!…大豆に含まれているレシチンという栄養素は、脳を活性化させ、記憶力や集中力を高めます。
- ⑤ 生活習慣病を予防!!…大豆には、サポニン・ビタミンE・オリゴ糖・食物繊維・イソフラボン・リノール酸・亜鉛などの多くの栄養素が含まれ、動脈硬化やがん、その他の生活習慣病を防いだり、老化を防止したりする働きがあります。

※給食では、消費者庁より「豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳児以下の子どもには食べさせないでください」と呼びかけられているため、水煮の大豆をさらに柔らかく調理して提供しています。



☆今月のレシピ…いわしのつみれ汁のつみれ☆

《材料》

- ・鶏ひき肉 150g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・いわしの水煮缶 150g
- ・しょうが 1かけ
- 豆まきで提供するつみれ汁のつみれのレシピです。お鍋にも◎

《作り方》

- 1, ポリ袋かボウルに鶏ひき肉、片栗粉、しょうゆを入れよく混ぜる。
- 2, いわしの水煮缶・みじん切りした生姜を加えて軽く混ぜる。
- 3, だし汁に大根やネギ、人参など煮て柔らかくなったらつみれを加えて白だしや塩で味を整え完成です。

