



給食だより



2025年 2月 春日つぼみ保育園

新しい年を迎えて1ヶ月があっという間に過ぎました。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。インフルエンザや風邪の流行も心配されます。手洗いうがいをきちんと行い、体を温める食べ物を摂り、夜はしっかり休んで風邪に負けない体をつくりましょう。

今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼びこんだそうです。2月3日というイメージのある節分ですが、今年は2月2日が節分です。

＜ 大豆の栄養素 ＞

大豆は「畑の肉」と言われるほど、体を作る栄養素であるたんぱく質が豊富です。大豆から作られる食品には、大豆の栄養成分が消化・吸収されやすくなっているものや加工されることで新たな成分が加わったり栄養がアップするものもあります。



＜ 大豆からできる食品 ＞



豆乳



納豆



豆腐



味噌



醤油



厚揚げ

毎日の食事に一品は大豆食品を取り入れたいですね♪

節分のおかずにとっぴん♪大豆ののり塩揚げ



＜ 大人2人分 ＞

- ・水煮大豆 150g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・塩 1.5g
- ・青のり 適量
- ・油 揚げ焼き用

- ①水煮大豆を軽く洗って水気を切る。
- ②ポリ袋に水煮大豆と片栗粉を入れる。
シャカシャカ振って、まんべんなく片栗粉をつける。
- ③フライパンに少し多めの油を入れ、中火で②を炒める。
- ④菜箸でかき混ぜながら豆がカリカリになるまで揚げ焼きする。
- ⑤青のり、塩を混ぜ合わせておく。

