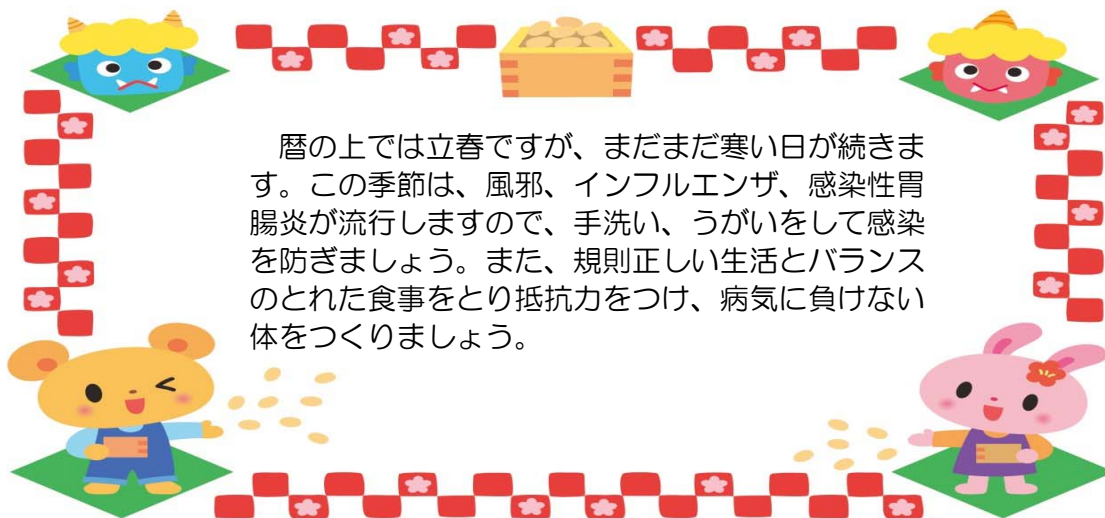


2月 給食だよ!

平成26年2月1日 発行

大戸報徳保育園

第 11 号



暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。この季節は、風邪、インフルエンザ、感染性胃腸炎が流行しますので、手洗い、うがいをして感染を防ぎましょう。また、規則正しい生活とバランスのとれた食事をとり抵抗力をつけ、病気に負けない体をつくりましょう。



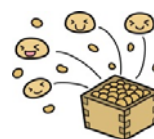
今月の目標

食事のマナーを守りましょう

2歳児さんは、4月からお弁当(ごはん)を持ってくるようになりますので、それに向けてお弁当箱とお箸で食べる練習を始めていきます。おうちでお弁当ごっこなどをするのも良いかと思います。

* * * 大豆パワーに注目 * * *

2月3日は節分です。この行事につきもの大豆には、体に良い栄養がたくさん含まれています。これを機会に大豆を見直してみましょう。



豆なのに肉?

大豆は、肉と同じようにたんぱく質が豊富なことから、「畑の肉」と言われています。動物性食品の肉は、食べ過ぎると脂肪やコレステロールなどが気になりますが、植物性食品の大豆にはその心配がありません。その他にも、カルシウムや鉄分、ビタミンB1、Eなど、現代人に不足しがちな成分も多く含まれています。



いろいろな食べ物に変身!

大豆にはいろいろな食べ方がありますが、発酵させたり粉砕したりして加工すると、よりおいしく消化が良くなります。味噌、豆腐、納豆、しょうゆ、きな粉など、たくさんの加工品があります。栄養価が高い大豆・大豆製品を食卓に取り入れましょう。