



給食だより

立場らびっと保育園 2021・2月

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒が続いています。体調を崩しがちになりやすい時季です。そんな時には、節分に大きな声をだして豆まきにをして病気や災いを追い払い、服を呼び込みましょう。

又、豆には栄養が沢山つまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。



色々な豆を食べよう



豆は世界自由から食べられています。種類も沢山あります。

日本でも古くから豆はたべられてきました。

たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質、などの栄養が豊富なので色々な料理で豆を味わいましょう。



- 大豆 大豆は豆腐、納豆、みそ、醤油、油、などの原材料に使用しています。
- 小豆 お汁粉、ぜんざい、赤飯などにも使われています。
- いんげん豆 いんげん豆には金時豆、うずら豆、とら豆。大福豆、などがあります。
- えんどう豆 青えんどうと赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あん、などに使用します。
- ひよこ豆 形がひよこににています。ガルバンソウーとも呼ばれます。
- レンズ豆 平たいレンズのような形をした豆です。

このように豆には色々な種類があります。

豆の食物繊維は腸の働きを活発にする働きがあり、便のかさを増やすため便秘防止にも役立ちます。

血糖値の上昇を穏やかにしたりコレステロールの吸収を妨げたりする働きもあります。



節分はもともと立春、立夏、立秋、立冬の先日のことでしたが、今、では立春の先日のことだけを言うようになりました。

節分にいり豆を年の数や都市にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。

豆まきや、柗の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



「ながら食べ」をするのはやめましょう！

何かをしながら食事をするを「ながら食べ」と言います。

「ながら食べ」をしないように気をつけてみましょう。

★テレビを見ながら食事をする。

これが一番多いいじきと思います。



食べ物の話などを取り入れ、出来るだけお子さんとの食事時間を楽しんでください。