



2月 給食だより



2月に入るとすぐに立春。暦の上では春を迎えますがまだまだ外に出ると吐く息は白く、寒さが一層感じます。そんな中でも子どもたちは寒さに負けず元気いっぱい！お散歩に出かける元気な声が調理室まで聞こえてきます。園内は暖房で暖かいですが外で冷えた体は温かい給食をいっぱい食べて中からぽかぽかにしましょう。

社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
令和2年度 2月
栄養士



2月2日は  節分 です！！

節分は季節を分ける日で、翌日は立春になり暦の上では春になります。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられており、鬼を追い払う儀式として行うようになりました。毎年2月3日だった節分ですが今年は2月2日。節分が3日ではない日付になるのはなんと124年ぶりだそうです！！

節分といえば豆まき。邪気を払うといわれている穀物の仲間の大豆を鬼へぶつけて鬼退治をします。今年はどんな鬼が園に現れるのでしょうか。「鬼はそと～、福はうち～」と節分の日には子どもたちの元気な声を響かせて今年も元気に鬼を退治してくれるでしょう。



大豆を食べよう



大豆は、植物性たんぱく質をたくさん含んでいることから「畑の肉」と呼ばれています。たんぱく質だけでなく脂質・炭水化物もバランスよく含まれており、鉄分・ミネラル・ビタミン・食物繊維も豊富です。

みそやしょうゆ・豆腐や油揚げの原料でもある大豆は日本人の食生活には欠かせない食品です。

大豆の効果

●集中力を高める

大豆に含まれるレシチンにより、脳の働きが活発化し集中力が高まるといわれています。

●コレステロールを下げる

大豆に含まれるサポニンによる抗酸化作用によって、コレステロールを下げるすることができます。

●骨を強くする

大豆はカルシウムが豊富なうえ、大豆に含まれているエストロゲンには骨にカルシウムを蓄えておく働きがあります。骨折のしにくい強い骨づくりに最適です。

