

2月 給食だよ

2025 年 2 月
認定こども園 新宿ベアーズ

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ます。
バランスのよい食事を心がけて、寒さに負けない身体を作りましょう。



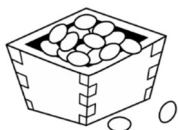
2月2日「節分の日」

季節が冬から春へ変わる「立春」の前日を「節分」といいます。

～節分にまつわる食べもの～

福豆（大豆）

邪気を払い、福を呼び込むために豆まきをします。



恵方巻

その年のもっとも良いとされる方角に向かって無言で食べます。巻きずしを切らずに丸ごと食べるのは“縁を切らない”という意味が込められています。関西地方の風習が全国に広がったようです。2025 年の方角は『西南西』です。

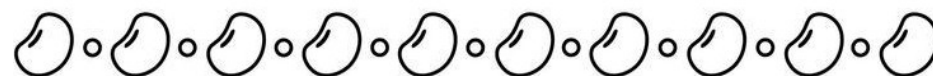
新宿ベアーズでは、2月3日の給食に「大豆入りドライカレー」と、恵方巻に見立てた「ロールサンド」を提供します。

大豆を食べよう

大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。さらに、便秘に効果のある食物繊維や、骨粗しょう症を予防するイソフラボンも含まれています。

大豆は様々な食品に加工されていて、みそやしょうゆは和食には欠かせない調味料です。また、大豆を使った加工食品は消化がいいので、新宿ベアーズの給食でも多く取り入れています。

※誤嚥防止のため、大豆は「大豆水煮」を使用し、乳児クラスは刻んで提供しています。



新宿ベアーズで使用している大豆加工品

