



# 給食だより



2月号

2021. 1. 29

ひまわりさかえこども園

まだまだ寒い日が続きますが、2月3日は「立春」と暦の上ではもうすぐ春です。今年の冬は新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症に気を付けなければいけません。栄養と休養をしっかりとって元気に冬を乗り切りましょう。

## ビタミンA・C・E(エース)で免疫力を高めましょう！

### ビタミンA(カロテン)

皮膚や粘膜を強くする働きがあります。

- ◎人参、小松菜、ほうれん草など
- ◎卵、レバー、ウナギ、チーズなど
- ☞人参のような切った時の断面の色が濃い野菜に、カロテンが多く含まれています。油を使って料理すると吸収がよくなります。

### ビタミンC

皮膚や血管や筋肉を丈夫に保つコラーゲンを生成するのに欠かせません。

- ◎さつまい、じゃが芋などの芋類
- ◎きゃべつ、カリフラワー、ピーマンなど
- ◎キウイ、みかんなどの果物
- ☞水に溶けやすく、火を通すと壊れてしまうため、生で食べることの多い果物でとることがおすすめです。ちなみに、みかん3個で1日に必要な量のビタミンCがとれます。

### ビタミンE

細胞の老化を防ぎ、血行を良くする作用があります。

- ◎油、大豆、ごま、ナッツ類など
- ◎青魚(鯖、いわしなど)
- ◎かぼちゃ、ほうれん草など
- ☞油、ナッツ、かぼちゃなどに多く入っていますが、意識しなくてもとれることが多いため、ビタミンA・Cと比べて足りなくなる心配がないビタミンです。

## 2月2日は節分



36年間「節分=2月3日」が続いていたのですが、今年は37年ぶりに変動します。節分は、豆まきや焼いたイワシの頭を刺して門に立て、邪気の象徴である鬼を追い払います。また、節分に食べる水巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方に向けて無言で食べると縁起がいいとされています。今年の恵方は《南南東》です。

「2月2日は節分献立です」

《給食》★恵方巻…幼児組は巻き寿司を自分で作ります。

★いわしのつみれ汁

★もやしカレーサラダ

《おやつ》★さつまいと大豆のかりんとう

大きな声で鬼を追い払い、一年中無病息災で過ごしましょう！



### 大豆の栄養

大豆は「畑の肉」と言われるようにたんぱく質が多く含まれており、肉の代わりにとることによって肥満防止の効果があると言われています。

他にもカルシウム、鉄分、食物繊維、カリウムなども含まれています。大豆そのものの栄養素の吸収率は60%程度ですが、納豆は80%、豆腐になると90%以上になります。

節分の福豆を機に2月の給食は色々な大豆献立を取り入れています。ご家庭でも日々の食事に積極的に取り入れてみてください。

### 材料(4人分)

- ・水煮大豆 100g
- ・乾燥ひじき 大さじ2
- ・きゃべつ 50g
- ・人参 50g
- ・すりごま 大さじ2
- ・みそ 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・すし酢 少々
- ・ごま油 小さじ1

## 大豆とひじきのごまみそサラダ

### <作り方>

- ① 乾燥ひじきはボールに水を入れ30分程度戻しボイルする。
- ② きゃべつ、人参は千切りにし軽くボイルする。
- ③ 調味料を混ぜあわせる。
- ④ 水煮大豆、ひじき、きゃべつ、人参、ごま、調味料を合わせできあがり。

