

# 給食だより 2月号

平成27年2月1日  
かんのん町保育園



節分は立春の前日のことで、季節の変わり目に邪気を追い払い、幸福を呼ぶための行事として古くから豆まきが伝えられてきました。豆まきには炒った豆をまき、また、食べることで厄払いと福を取り入れる意味をもっています。



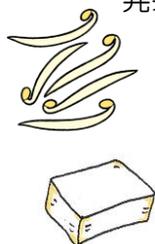
## 日本の食生活にかかせない大豆

大豆は五穀のひとつであり、昔から米・麦・あわ・ひえ・豆を主要な穀物として大切に育ててきました。いずれも主食となる大切な食品で「五穀豊穰」を願う祭などは現在でも日本各地に数多く残っています。

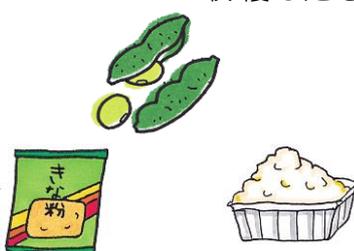


豆の中でも大豆はたんぱく質・脂質・ビタミン類・カルシウム・鉄なども豊富であり、「畑の肉」とも言われ、古くからたんぱく源として食文化を支えてきました。さらに様々な加工によって、いろいろな食品に変化をしたり、加工品の種類も多くあります。日本の食生活には欠かせない大豆を食事の中で探してみましょう。

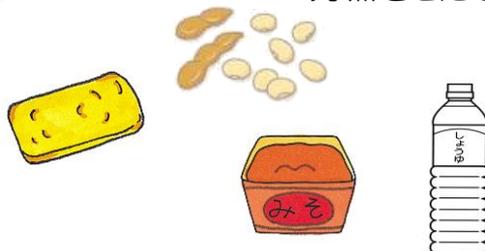
もやし・・・大豆を暗い所で発芽させたもの



枝豆・・・未熟大豆を枝ごと収穫したもの



大豆・・・枝豆をさらに育て完熟させたもの



## 寒い季節を元気に過ごすために



### 寒くてもきちんと手洗い

寒い季節の水での手洗いはさっと済ませたくなりますが、

冬場の手洗いはかぜ予防に効果的です。しっかり洗うようにしましょう。洗い残しが多いところは特に念入りに洗きましょう。



### 冬野菜で体をポカポカに

大根、白菜、かぶ、ねぎ、春菊など冬が旬の野菜は、ビタミン類も多く含まれ、風邪予防に効果的です。鍋ものやスープ、煮物など加熱することで、かさも減りたくさんの量を食することができます。

