



2月 給食だより



石原かがやきこども園 水野路子 柴田泰子

厳しい寒さが続く今日この頃。インフルエンザが流行してきました。体の中から「鬼は～外！」してもらいたいと思います。そこで今月は節分のお話、大豆の栄養についてもご紹介したいと思います。



節分とは？



2月は「節分」の行事があります。節分とはどのように始まったの？
節分とはもともと立春、立夏、立秋、立冬それぞれの前日つまり
季節の変わり目ごとに行われていました。



「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆を
ぶつけて、玄関から家の外へ。日本の伝統や風習を通じて、感性を養っ
てもらいたいものですね。



大豆の栄養 ～畑のお肉～

畑のお肉と呼ばれる大豆。その特徴は、他の豆類に比
べてタンパク質と脂質が多いこと。大豆のタンパク質
を構成するアミノ酸は、穀類には少ないものが多く、
一緒に食べることで、アミノ酸補足効果を発揮！栄養
価が高まるのです！そして！皆さんにも聞いたことが
あるかもしれない“サポニン”や“イソフラボン”

サポニンは、癌や動脈硬化の予防・
血清コレステロールの低下や排便促進
イソフラボンは女性ホルモンと
類似のはたらきをもち、骨粗鬆症
の予防に効果があるとされてい
ます。



旬の食材「水菜」

水菜がおいしい季節です。冬に育つ葉菜
類は、土の栄養をゆっくり吸って大きくな
るため、甘みも栄養もたっぷりです。ビタ
ミンC、カロテン、カルシウム、カリウム、
鉄も豊富に含まれています。

赤血球の材料となる鉄分が豊富で、
貧血予防や疲労回復効果も期待できま
す。
脂溶性なのでサラダは優れた食べ方と
いえます。

♪研修会でのレシピ♪ スキムミルク研修会でレシピを教わってきました。

2/1 2日に使わせていただきます。

材 料

鶏ささみ	20g
片栗粉	2g
チンゲン菜	20g
春 雨	5g
生姜汁	2g
鶏ガラスープ	0.8g
スキムミルク	8g

作り方

- ① ささみは筋を取って細切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② チンゲン菜はたべやすい大きさに切り、青茹でする。
- ③ 春雨ははさみで半分にする。
- ④ スキムミルクはだまにならないように水で溶いておく。
- ⑤ 鍋に生姜・鶏がらスープ・スキムミルク・水の材料を入れる。
最後にチンゲン菜を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

塩・こしょう 少々