



給食だより2月

2月は暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒く乾燥する日が続きます。風邪をひかないためにも規則正しい生活をし、バランスの良い食事を摂ることを心がけるようにしましょう。



節分は、豆をまいて邪気を払った後に、年齢の数だけ豆を食べ、1年間の幸せを祈る行事です。

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があり、昔の日本では、春は1年の始まりとされ、特に大切にされていたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日を節分と呼ぶようになりました。

○大豆の栄養

たんぱく質、脂質、糖質、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、鉄、亜鉛など様々な栄養素が含まれています。また、体内で作ることのできない必須アミノ酸9種類を含め、人間が必要とするアミノ酸20種類全てを含む、強力なたんぱく源です。また、他にも沢山の機能性成分を含んでいます。

アンチエイジング（老化を抑える）効果で注目されている
ポリアミン

腸内の善玉菌を増殖させる
オリゴ糖

総コレステロール値を低下させる大豆レシチン

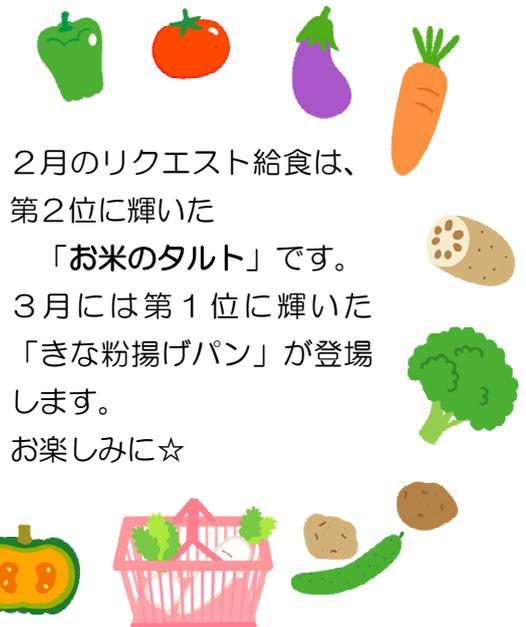
抗酸化作用がある
大豆サポニン



☆恵方巻きを食べよう！☆

恵方とは、「年神様」がいると言われている方向のことで、その年の縁起の良い方角とされています。また、恵方を向いて食べると良いとされる恵方巻きは、七福神にちなんで7種類の具材を巻きます。

今年の恵方は、『東北東』です。皆さんも、節分には恵方を向いて今年の福を得てみてください。



2月のリクエスト給食は、第2位に輝いた

「お米のタルト」です。

3月には第1位に輝いた「きな粉揚げパン」が登場します。

お楽しみに☆