

# きゅうしょくだより

No.11

令和8年2月1日 発行

認定こども園 函館上湯川保育園

☎57-2619

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きそうですね。

寒さで体調を崩しやすくなる季節で、風邪や感染性胃腸炎などへの注意も必要です。

バランスの良い食事をして、元気な体作りを心がけましょう。

給食室より



## すごいぞ大豆！

大豆は「瘤の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質と良質な脂質が豊富な食材です。

食事から摂ることしか得られない、必須アミノ酸を多く含む良質なたんぱく源です。

ビタミンやミネラルなども含んでおり、いわゆる五大栄養素がバランスよく含まれています。

また、子どもの成長に欠かせない、カルシウムや鉄も豊富に含まれていて、鉄に関しては、ほうれん草と同程度含まれています。

大豆を使った食品には、納豆や豆乳、きな粉、豆腐、味噌や醤油といった調味料までさまざまあります。節分の行事を通して、積極的に食事に取り入れてみませんか？



### 鍋料理で冬野菜をたくさん食べよう！

野菜は鍋にするとかさが減り、たくさん食べることができます。また、汁ごと食べると水溶性ビタミンを逃さず摂取できるのでおすすめです♪ 主な冬野菜は、ほうれん草や大根、ねぎ、水菜、白菜などです。旬の野菜は栄養がたっぷりで、うま味が凝縮されています。温まる鍋料理を食べてこの冬の寒さを乗り越えましょう！”



### 節分

節分は、みんなが健康で幸せに過ごせますようにという意味を込めて、悪いものを追い出す日のことです。邪気払いとして、豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。豆まきの由来には、「魔の目に豆を投げて魔を滅する」という語呂合わせからきているという説があります。

