



給食だより 2月



寒いが続いていますが、子供たちは元気に遊んでいます。雪が降った日には、ランチルームから外を眺めながら「雪いっぱい降ってるね〜!」「お汁を飲んだら温まるよ!」と子供たちは目を輝かせながら、お友だち同士で会話を弾ませています。

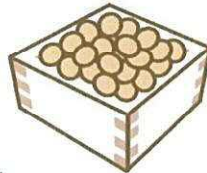
2月はかぜやインフルエンザの流行が起こりやすい時季です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整えましょう。

大豆パワーで元気になろう!

2月3日は節分でしたが、ご家庭でも豆まきをして悪さをする鬼を追い払ったのではないのでしょうか。豆まきに使うのは大豆です。大豆には多くの栄養が含まれ、昔からいろいろな食品に加工されてきました。

大豆を食べるとイイことがいっぱい!

- その1 ★便秘解消に必要な食物繊維が豊富!
- その2 ★生活習慣病の予防につながる!
- その3 ★女性ホルモンに似た働きで美容効果抜群!

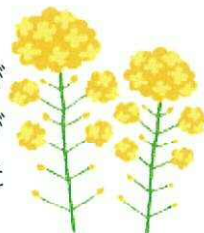


大豆のQとA

- Q. 大豆からできている豆腐はどうして「豆が腐る」って書くの?
- A. 豆腐は、中国から伝わった食品で、中国では「腐」には「ぶよぶよしたもの」という意味があり豆腐と表記されるようになりました。

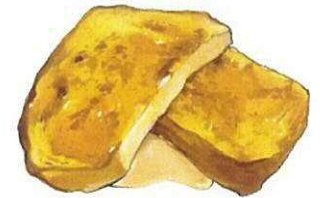
2月が旬の菜の花

春を告げる代表的な食材です。独特の風味と少しの苦みがあり、様々な食材と合います。ビタミンCやカルシウムが豊富に含まれた栄養満点の菜の花を、からし和えやおひたしにして召し上がってはいかがでしょうか。



大豆を炒ったものを節分豆といいますが、節分豆を挽くときな粉になります。和の食材のきな粉ですが、パンやバターとの相性も抜群です。

きな粉フレンチトースト



材料 (4人分)

- A
- 豆乳・・・100cc
 - 卵・・・1個
 - 砂糖・・・大人用スプーン1杯
 - 食パン・・・2枚
 - オリーブオイル・・・子供用スプーン1杯
 - バター・・・大人用スプーン2杯
 - きな粉、砂糖・・・各大人用スプーン2杯

作り方

- ①Aを混ぜてバットに入れて、食べやすく切った食パンをつけます。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて両面焼きます。
- ③バターを入れて全体に絡めます。
- ④パンがこんがり焼けたら取り出して器に盛り、きな粉と砂糖を混ぜたものをまぶして完成です。

外出後や食事の前にはうがい、手洗いはかぜ予防の基本です。ウイルスが細胞内に入りこんでしまう前に洗い流すことが重要です。うがい、手洗いを徹底してからおいしいご飯をいただきましょう!



(高橋)