



給食だよ!

新しい1年が始まりました!今年も、元気いっぱい子ども達に負けないよう、美味しく楽しい食事を作っていきたいと思います。よろしくお願いします!

寒さが一段と増してきましたね。冷え込みが厳しくなり、朝起きるのが大変ですが、朝ごはんは必ず食べましょう!食事をしっかりととり、体調管理に気を付けて寒い冬を乗り切りましょう!

ハッピーバレンタイン ♡♡♡

バレンタインといえば、何が頭に浮かびますか?私は、真っ先に「チョコレート」が浮かびました。子ども達からは、「ハート」や「お菓子」「わからないけど何かをする日」など様々な答えが返ってきました。お菓子に限らず、親子で楽しく料理をして素敵な思い出を増やしましょう。

🍫 チョコレートのお話 🍫

カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っているので、疲れた時に食べるのにおすすめです!しかし、カフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは、量を決めて、食べた後は歯磨きやうがいをするように約束してからにしましょう。



3学期に、絵本給食を行います。今回のモデル絵本は、「からすのパンやさん」(偕成社 かこさとし 作・絵)です。かわいい動物の形や、初めて見る形のパンがたくさん登場するので、子どもはもちろん、大人も楽しめる絵本です。絵本を読んで、「どんな味なんだろう?」「食べてみたい!」という子どもたちの声を聞き、絵本給食の提供を考えました。普段から取引のある王様のパンと協力をして、美味しいパンを作ってもらいます。職員でパン屋さんを開店し、楽しんで参加できるように準備を進めています。

子ども達が楽しい給食の時間を過ごすことができるよう、準備を進めていきたいと思います。



もうすぐ節分の日です



2月3日は節分の日です。豆まきやヒイラギ翳を飾る、恵方巻を食べるなどして邪気を払い、**無病息災を願う**行事とされています。

豆が使われてきたのは、「魔物の目をめがけて豆を投げれば、魔を滅ぼす」ことから、「**魔目(まめ)**」=「**豆(まめ)**」とする理由があると言われています。さらに、豆まきでまいた豆を食べるのは、「福を取り込んで、1年間健康に過ごせるように」という願いが込められています。

今年の恵方は**北北西**です。例年、幼稚園では恵方を向き願い事をしながら太巻きを頬張りまします。今年の節分給食も楽しみですね🍥

栄養満点の大豆!

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから、「**畑の肉**」と呼ばれています。たんぱく質は、人間の筋肉や内臓など体の組織を作っている成分で、生命維持に必要不可欠です。豆腐や納豆、豆乳やきなこなど、私たちの周りには大豆・大豆製品がたくさんあります。1日1品は大豆・大豆製品を食事に取り入れていきましょう。

食物繊維

不溶性食物繊維が豊富。水分を吸って膨らみ、腸壁を刺激して動きを活発にして排便を促し、おなかをきれいにする。腹持ちも良く、食べ過ぎや間食を防いでくれる。

大豆イソフラボン

女性ホルモン(エストロゲン)と同じ働きをする成分。生理不順や月経前症候(PMS)を緩和し、骨粗鬆症の予防にも効果があり、女性には嬉しい成分。

大豆オリゴ糖

善玉腸内細菌とされるビフィズス菌を増やす働きで、おなかの健康を保つ。腸内環境を改善し、便秘の解消・動脈硬化・ガン・老化防止などにも効果あり!

大豆サポニン

大豆の苦みや渋みの成分。特徴は強い抗酸化作用。体のサビである過酸化脂質を分解・予防する働きをし、生活習慣病、ガンなどの予防に!また、中性脂肪を減少させる働きも。

大豆たんぱく

たんぱく質の栄養価を評価する「アミノ酸スコア」。大豆は、植物性で唯一アミノ酸スコアが100の良質なたんぱく質!悪玉コレステロールを減らす効果も!

