



給食だより



2月といえば3日の「節分」。節分には季節を分けるという意味がありますが、春の訪れを感じるにはまだ早く、寒い季節が続きますね。「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養をしっかり摂って、元気に過ごしましょう。



●福を呼ぶ豆まき●

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。その鬼を追い払うために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った大豆を使います。

炒り大豆を食べる際には、誤嚥に気を付けて、落ち着いた環境でよく噛んで食べるようにしましょう。



大豆の栄養

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富で栄養価が高い食品です。骨を強くするカルシウム、骨粗しょう症予防に良いとされているイソフラボン、その他にも健康維持に役立つ栄養素を多く含みます。



●Oたくあん漬けができてあがりまりました●

12月にはと・つばめ組さんが畑の大豆を作ったたくあんが、おいしく出来上がりました。たくあんは、寒い中少しずつ乳酸菌や酵母が働くことで、ゆっくりと漬け上がります。乳酸菌は私たちの体の調子を整えてくれます。例えば、整腸作用、コレステロールを低下させることや、がんになりにくくするなどの作用が報告されています。

幼児クラスのお昼の給食やおやつで提供を予定していますが、漬け物は保存食のため、塩がたっぴりと入っているので、子どもたちには「1日2枚まで」と伝えていきます。

●O人気給食☆チキンとお豆のカレーレシピをご紹介●

材料	分量（大人2人、子ども2人分目安）	材料	分量
鶏もも肉	240g（約1枚、食べやすい大きさにカット）	トマト缶	60g
大豆（水煮）	60g	ケチャップ	小さじ2
玉ねぎ	中サイズ1/2個（粗みじん）	ソース	小さじ2
にんじん	小サイズ1本（いちよう切り）	食塩	小さじ1
生姜	ひとかけ（みじん）	しょうゆ	小さじ1
にんにく	ひとかけ（みじん）	カレー粉	小さじ1
なたね油	大さじ1	洋風だし （コンソメなど）	少々

【作り方】

- ①鍋になたね油をひき、にんにくとしょうがを入れ、弱火で香りが出るまで炒めたら、玉ねぎと人参、大豆を加えて中火にし、さらに炒める。
- ②鶏肉を軽く合わせたら、材料がひたひたになるくらいの水を加えて煮込む。
- ③野菜が柔らかくなり、お肉に火が通ったら、④を加えて煮込む。
- ④水で溶いた小麦粉（分量外）でとろみをつけたら、出来上がり。

【ワンポイント】

お豆が苦手なお子さんには、刻んでから煮込むと食べやすいかもしれません。また、お水の量によって調味料の量も調整してみてください。

