

食育だより

2024



節分を過ぎると、暦の上では春ですが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。バランスよくいろいろなものを食べ、風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごしましょう。

ひなた保育園

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食育	2歳	意欲的に食べるようになる
	3歳	食べる楽しさを知る
目標	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



2月3日は、節分です。冬から春に変わる節目である「立春」の前日にあたります。節分には、豆まきをして鬼（邪気）を追い払い福を招きます。炒った大豆を自分の歳の数だけ食べるとその年は病気をせず、無事に過ごせると言われています。また、恵方巻をその年の恵方に向かって無言で食べると、病気をせず、幸運が訪れると言われています。今年の恵方は、東北東になります。

大豆の栄養

大豆は、お肉と同じ位たんぱく質を含んでいることから、「畑の肉」と呼ばれています。大豆のたんぱく質は血中コレステロールを下げ、動脈硬化予防にもつながると言われています。また、たんぱく質の他にも、脂質、鉄、カルシウム、ビタミンB、ビタミンE、食物繊維などの成長期にも欠かせない栄養素をたくさん含んでおり、積極的に取りたい食品です。他にも更年期の不調を和らげるイソフラボン、抗酸化作用や免疫力の向上につながるサポニン、記憶力や学習能力向上に効果があるレシチンなども含み、たくさんの良いことがいっぱいです。

大豆から作られる食べ物

枝豆を完熟させたものが大豆、日の光を当てずに発芽させたものが大豆もやし、その他いろいろと調理加工されて大豆は食べられています。栄養満点な大豆製品を給食でもたくさん取り入れています。

