

2月の給食だより

～「せつぶん」について知ろう～

2月3日は節分です。節分とは立春の前日で、冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられています。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、邪気（鬼）を追い払い、良いもの（福）を招き入れるための日本の伝統行事です。代表的なものに豆まき、恵方巻き、柊鰯があります。

豆まきで使われる大豆は、肉と匹敵する良質なたんぱく質を豊富に含んでいることから「畑の肉」とも言われています。大豆に含まれるたんぱく質は良質で吸収も良く、肉に比べ脂質の割合も低いのでカロリーも控えめなのが特徴です。大豆には体をつくるもととなるたんぱく質のみならず、成長期に欠かせない丈夫な骨をつくるカルシウムや貧血を予防する鉄分が豊富に含まれています。また、お腹の調子を整える食物繊維も多く含まれています。ビタミン類も豊富で油と合わせて摂ることで吸収が良くなります。

大豆は様々な食品や調味料の原料に使用されており、私たちの生活に欠かせない食べ物です。保育園の給食でも、豆腐をはじめ納豆、油揚げ、おから、豆乳、きなこなど積極的に大豆製品を取り入れています。暦の上では春ですが、まだまだ寒さが続きますので風邪をひかないよう元気に過ごしましょう。

