



2月給食だより



令和7年2月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

暦の上では立春を迎えますが、1年でいちばん寒い時期です。冬に旬を迎える野菜は甘みがあり、ビタミン類なども豊富でとてもおいしいです。感染症も流行しやすいため、日々の食事から栄養をしっかりと摂り、元気いっぱい過ごしましょう。



今年の節分は2月2日！



節分とは“季節の変わり目”という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいいます。今では節分といえば立春の前日のみを指します。春は1年の始まりとして特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったそうです。

栄養満点の大豆



一般的に豆まきでは炒った大豆を使用しますが、北海道や東北地方では落花生を使うことが多いようです。大豆はしょうゆやみそなどの調味料や豆腐などの大豆加工品と様々な日本料理に欠かせない食材です。大豆には肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質が含まれていて“畑の肉”ともいわれています。また不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウム、ビタミンB群、ポリフェノールなども多く含まれています。

- たんぱく質……身体をつくるもとになる
- ビタミンB群…新陳代謝を高め、美しい肌や髪のもとをつくる
- 食物繊維……便秘や糖尿病の予防やコレステロールを下げ動脈硬化を予防する働きがある
- 鉄………身体の隅々まで酸素を運ぶ大切な働きがある
- レシチン…記憶力や集中力を高める
- サポニン…大豆を煮るときにでる泡のもとで抗酸化作用があり、動脈硬化の予防や老化防止の効果がある



今年は2月3日が立春のため、節分は2月2日です。恵方巻の方角は“西南西”です。みんなで無病息災を願いましょう。



ノロウイルスに注意しよう



気温が下がり、空気が乾燥するこの時期はウイルスによる食中毒が多く発生します。特にノロウイルスは身体の弱い子どもは重症化しやすいので注意が必要です。

食中毒予防の三原則



- <微生物をつけない>
 - 手をよく洗う
 - 食材、器具をよく洗う
 - 他からの汚染を防ぐ
- <微生物を増やさない>
 - 室温で放置しない
 - 冷蔵庫に食材を詰め込みすぎない
- <微生物をやっつける>
 - 中心部までの十分な加熱
 - 熱湯や塩素系漂白剤で消毒

保育園おやつ マシュマロおこし

- *材料*
- コーンフレーク（砂糖なし） 180g
 - マシュマロ 100g
 - バター（無塩） 40g

- *作り方*
- ① コーンフレークは細かく砕いておく
 - ② フライパンを火にかけ、バターを溶かす
 - ③ バターが溶けたら、マシュマロを加え溶かす
 - ④ マシュマロが軽く溶けたら、火を止め、①を加え、手早く混ぜる
 - ⑤ クッキングシートをしいたバットに流しいれ、上からおさえながら形を整える
 - ⑥ 冷蔵庫で1時間くらい冷やし、固まったらカットする
- *お好みでゴマを加えると“ゴマおこし”に！！

