

# ランチルーム

新しい年を迎え、1か月があっという間に過ぎました。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。暖かくなったり、寒くなったりと「三寒四温」を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

## 大豆ってすごい！！

2月2日は節分です。「鬼は外、福はうち！」と言いながら豆をまくことで鬼を追い払い、福を呼び込むと言われています。その豆まきに使う大豆には沢山の栄養が含まれています。

### ～大豆の栄養～

- ◇ たんぱく質 肉や魚などに多く含まれる、体を作る栄養。大豆は「畑の肉」とも呼ばれています。
- ◇ ビタミンB1 疲労回復に欠かせない栄養素です。
- ◇ 食物繊維 便秘を予防してくれます。
- ◇ 鉄 貧血予防に役立ちます。

大豆製品は種類も豊富なので是非ご家庭でも積極的に取り入れるようにして下さい☆

## 体を温める食事をとろう

寒い時期には鍋料理や汁ものなど温かい食事をとることはもちろん、生姜・ねぎ・ニラなど体を温める働きのある食材を取り入れると良いです。体を温めると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まると言われています。風邪を引かずに今年も元気に過ごしましょう！

## 1月の食育活動（人参の観察）



## 2月の給食・食育



### 給食目標

園全体 食品名、献立名を知ろう  
おかわりをたくさんしよう

◇2月04日（火）食材観察（れんこん）

◇2月21日（金）お誕生日メニュー

