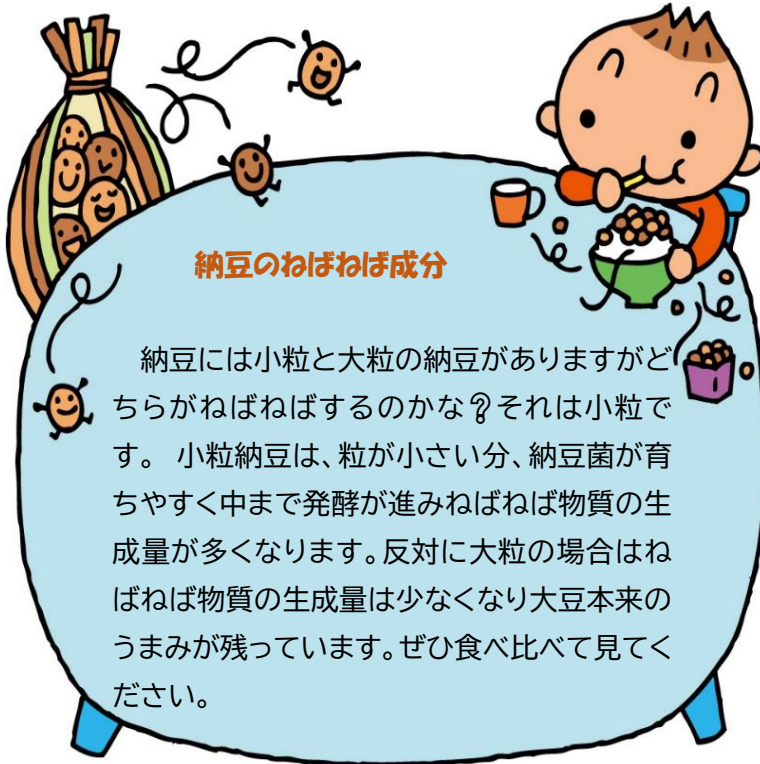




## 2月 給食だより



暦の上では春に近づいていきますが、2月は1年の中で気温が低く体調を崩しやすい月です。栄養のある旬の食材を食べて感染症に負けないからだを作りましょう。給食室では寒さ負けず元気に遊ぶ子ども達の姿を見ながら毎日給食を作っています。



### 納豆のねばねば成分

納豆には小粒と大粒の納豆がありますがどちらがねばねばするのかな？それは小粒です。小粒納豆は、粒が小さい分、納豆菌が育ちやすく中まで発酵が進みねばねば物質の生成量が多くなります。反対に大粒の場合はねばねば物質の生成量は少なくなり大豆本来のうまみが残っています。ぜひ食べ比べてみてください。

### 大豆

豆まきの豆は大豆です。大豆には良質のたんぱく質以外に食物繊維、ビタミン B6、カルシウムが多く含まれ、色々と調理加工されています。大豆から作られる食品はどれも栄養満点でその上、とても消化吸収がよくなっています。

給食も大豆製品をたくさん使っています。人気の献立は野菜のたくさん入ったマーボー豆腐やマカロニきな粉です。



### かぜの予防にビタミンC



こどもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜなど感染症にかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗を高め、万が一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富です。ビタミンCは水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。

### 給食の様子

嫌いなものでも自分で食べられる量を考え先生に伝え、配膳された給食は残さず食べています。また、見た目で嫌になってしまう子ども、「美味しいよ」の声掛けで食べてみるとおかわりして食べています。

保育園で育てた大根で大根たっぷりの豚汁を食べた時は、「おいし〜い♡」の声が聞こえてきました。ほんとうに美味しかったね。

