



# 2月給食だより

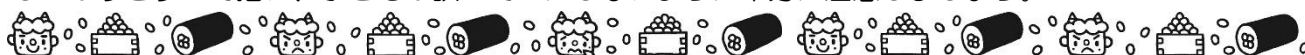
R4年1月31日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

2月4日は節分ですね、節分と言えば「鬼は外！福はうち！」の掛け声で「豆まき」をしますね。私が小さい頃は、殻付き落花生を撒くことが多かったですが、最近では落花生を撒く姿はあまり見かけなくなりました。これは落花生の殻などが空中に舞うことで、ピーナッツアレルギーの人がアナフィラキシーショックを起こす危険性があるという注意喚起がされ、乳幼児施設や学校等で使用されなくなったことからです。また、窒息・誤嚥の事故を防ぐため、乾燥した硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには、食べさせないよう注意喚起もされています。実際に子どもが豆を詰まらせて入院する事故は多く報告されており、1歳前後の乳児が特に多いそうです。

ご家庭で豆まきをする際は、アレルギーや誤飲・誤嚥にも気を配って楽しみましょう。豆まきした後はしっかりとすべて拾い、子どもが誤って口にしないように十分に注意しましょう。



曜日	月	火	水	木	金	土
日	14・28	1・15	2・16	3・17	4・18	5・19
午前食 (昼食)	豆腐のピカタ 切干し大根のナムル 雷こんにゃく 豆乳みそ汁	ぶりのみそ照り焼き 大根の酢の物 たかなの油炒め かき玉汁	鶏肉とさつま芋の揚げ煮 春雨サラダ わかめの佃煮 えのき茸のみそ汁	魚の竜田揚げ 白菜のサラダ ニラ入り卵焼き 里芋のみそ汁	豆腐ハンバーグ 和風サラダ れんこんチップ なめこ汁	青のり炊き込み御飯 石狩汁
午後食 (おやつ)	ババロア 小あじ	赤飯おにぎり おしゃぶり昆布	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 きな粉おからクッキー	牛乳 ふくれ菓子	牛乳 バナナ
日	7・21	8・22	9	10・24	25	12・26
午前食 (昼食)	チキンカツ 海藻と豆腐のサラダ しらす干しとゴマの佃煮 芋みそ汁	ししゃものフリッター 南瓜のごま和え 大豆と昆布の甘煮 大根のみそ汁	豚肉のマーマレード焼き ほうれん草の酢和え きんぴらごぼう たまねぎのみそ汁	魚の蒲焼 じゃが芋サラダ 切干大根の炒め物 キャベツのみそ汁	<b>お別れ遠足 手作り弁当の日</b>	中華丼 じゃが芋のみそ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルト	さつま団子汁	牛乳 がね	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 いりこもち	お茶 塩おにぎり

2月25日(金)お弁当の日です。お別れ遠足となっております。

## マメに食べると体にいい効果「大豆」

「大豆」には大豆イソフラボンというポリフェノールが含まれており体に良い！と積極的に摂っている方も多いのではないのでしょうか、特に女性には女性ホルモン様作用をもつイソフラボンを摂ることはとても大切です。しかし、大豆イソフラボンは体内で腸内細菌によって代謝され「エクオール」というものになり初めて女性ホルモン様作用が発揮されるのだそうです。エクオールはすべての人が作れるわけではないようで、作りやすい体になるには、毎日大豆を摂ること、食物繊維や乳酸菌で腸内環境を整えることが大事だそうです。園の子どもたちの食事のように毎日納豆を食べることも良い効果が期待できますね。

## すごいぞ！納豆

納豆は発酵食品です。大豆パワーと大豆はとても栄養のある食品です。発酵することで、大豆が本来持っていない栄養素がプラスされさらにパワーアップします。あのネバネバが苦手！という方、そのネバネバがカルシウムの吸収を促進してくれます。貧血予防に効果的な鉄分や葉酸も多く含まれています。少しでもチャレンジしてみてください。初めは食べられなかった子どもも食べられるようになりましたよ。