



# 給食だより

令和7年 1月31日

認定こども園 美深町幼児センター

寒さがきびしい季節となりました。さらに今年は雪も多く、外を見ながらため息をつく日も多いのではないのでしょうか。「季節を分ける」といった意味の「節分」は、年の数だけ豆を食べますが、「体の中から邪気(病気)を追い払う」という意味も込められていて、体調を崩しやすいこの時期にぴったりですね。

## 栄養豊富な豆類

食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。保育所・幼稚園の給食では誤嚥の可能性があることから、提供できるものが制限されていたり、形状に工夫が必要だったりと気軽に取り入れづらい食材でもあります。ですが、本当はもっと食べてもらいたいです。

そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶づめやレトルト食品も多くあります。小さなお子さんにはハサミでカットして食べやすくしたり、しっかりそばで見守りながら食べるとよいでしょう。カレー・サラダ・スープ・ハンバーグなど、いろいろな料理に合う食材ですので、ご家庭で気軽に取り入れてみませんか。

### 大豆



加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

### いんげん豆



金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

### あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

### えんどう



青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

### ひよこ豆



ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

### レンズ豆



ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

## 納得のメニューができたようです

今年もユニークなぞう組考案メニューができました。とにかくフライドポテトが大好きなクラスで、4チーム中3チームがポテトを希望していました。他のチームが何味にしたかを聞くと、自分たちは「〇〇味にしよう」と切り替えていたり、時には意見がぶつかることもありました。先生方の助言もしっかり聞きながら、メニューの組み立てと食材の選択までを意見を出し合いながら決めていました。「シユワシユワ系入れよう」「辛〜い味にしよう」と話が盛り上がってしまっても、「小さい組さんも食べるんだよ」と自分たちで気づけたところに成長を感じるとともに、大きくなってこのような食育活動が心に残ってくれるといいなと思いました。

## 未使用の手ぬぐい

はありませんか？



調理室では台ふきとして手ぬぐい(業者などから挨拶でいただくようなもの)を使用しています。会社名入りのものでも構いませんし、特にたくさん絵柄や模様がついているものは大歓迎です！衛生面から毎日消毒しているため、劣化が早く、交換頻度が高いです。もしご家庭に未使用または未開封の手ぬぐいがありましたら、最寄りの職員や栄養士にお渡しください。

ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



## 発酵食品、みそ

健康によいと話題の発酵食品。みそもその一つで、ダイズとこうじ、塩を発酵させたものです。元々、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなど、栄養豊富なダイズ。それが発酵することで、栄養価がアップし、消化・吸収しやすくなっています。みそにはさらに、他の食品の消化吸収を助け、腸内にたまったものを体外に出す効果もあります。

発酵食品とは、微生物の働きによって、風味や栄養価が高まった食べ物のこと。漬け物や納豆、チーズも発酵食品です。



## 食材の寄贈をしていただきました

### さけるチーズ

酪農振興協議会美深部会様より

2・3月の給食で幼稚部を中心に提供していきます