

食育だより No. 11

2023年2月吉日 みなみひの保育園

節分を過ぎると「春」と言われますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。それでも子どもたちは、元気に園庭で走り回っています。子どもたちの元気を支える給食を作って行きたいと思います。

大豆の栄養素



節分では年齢の数だけ食べることで無病息災を願うと言われている大豆ですが、『畑の牛肉』とも呼ばれるほどたんぱく質が豊富に含まれています。

焼いた牛肉 100g当たりのたんぱく質 27.7g、対して炒り大豆 100g当たりのたんぱく質は 37.5gと牛肉を上回り、さらに牛乳や卵などの動物性たんぱく質と同じくらい良質なたんぱく質です。また、体内で作ることのできない必須アミノ酸 9種類、人が必要とするアミノ酸 20種類全てを含む強力なたんぱく源です。

油揚げ、豆腐、きなこ、みそ、豆乳、納豆など大豆製品はたくさんあるので普段の食事に使いやすい食材ですね。



バランス良く食べよう！

昨年度から給食室の前にその日の献立と共に献立に含まれる食品の栄養素の働きを「赤」「黄」「緑」3つの色に分類してボードに貼って掲示しています。

朝保育士が分類していると興味を持って見ていたり、「これはどこかな？」と一緒に考えてくれる子どもがいたり等少しずつ子ども達にも浸透している様子です。

この三色をまんべんなく食べることで栄養バランスが整い、丈夫な体が作られます。

来月は幼児クラスを中心に三色食品群についての話をしたいと思います。また実際に普段食べている物を3色ボードに分類してみることでより給食を身近に感じてほしいと思います。



今月のお誕生日メニュー

- ・鶏肉照り焼き丼
- ・マカロニサラダ
- ・コンソメスープ
- ・いちご

おやつ

ココアケーキ