



しっかり食べる事は元気の基本



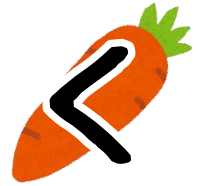
よく噛んで味わって食べる



工夫した食事で感性を育てる



いただきます、ごちそうさま、感謝の気持ちで食べる



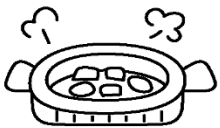
ぐんぐん大きく育つ天願っ子

“鬼は外!福は内!”

暦のうえでは立春を迎えます。その前日を「節分」といい大切な節目の日。節分には、福を呼ぶため、悪いことを起こす邪気(病気)を追い払う豆まきが行われます。昔から大豆には神様が宿ると信じられ、これを魔物の目(魔目=まめ)に投げると魔を滅する(魔滅=まめ)ことが出来ると考えられていました。身体の中から邪気を追い払う願いも込めて豆まきをします。また、恵方(年神さまが来るといわれる縁起の良い方角)を向いて、巻き寿司を無言で食べる習わしもあります。園でも無病息災を願い昼食に恵方巻をいただく予定です。

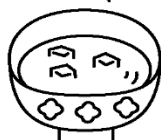
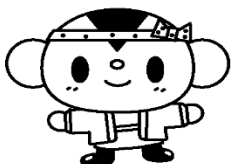
大豆の栄養 ~ 一粒一粒に大きなパワーを秘めたスーパー食材! ~

大豆には、炭水化物と脂質のほかに、肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質が多く含まれ、「畑の肉」とも言われ私たちの体をつくり、健康を支えています。ゆし豆腐、味噌汁、豆腐チャンプルー・納豆・おから団子・豆乳くずもち等園の昼食でも大豆、大豆製品は毎日のように登場します。



温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入ると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



腸の調子を整える

昨今、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖が注目されています。腸内細菌のバランスを調子良く維持してくれて、腸の環境を整えてくれるのです。朝ごはんを食べて腸を健康にしましょう。

オリゴ糖を多く含む食品

ゴボウ・アスパラガス・タマネギ・ダイズ・ハチミツ。また、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品。

