



しっかり食べる事は元気の基本



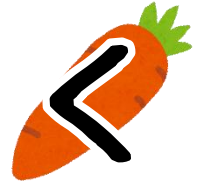
よく噛んで味わって食べる



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～そと! 福は～うち!

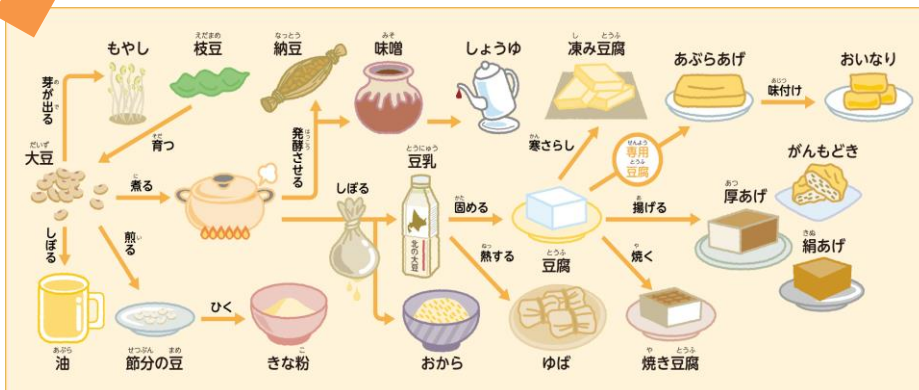


暦の上では立春を迎えます。その前日を「節分」といい大切な節目の日。節分には、福を呼ぶため、悪いことを起こす邪気(病気)を追い払う豆まきが行われます。昔から大豆には神様が宿ると信じられ、これを魔物の目(魔目=まめ)に投げると魔を滅する(魔滅=まめ)ことが出来ると考えられていました。身体の中から邪気を追い払う願いも込めて豆まきをします。また、恵方(年神さまが来るといわれる縁起の良い方角)を向いて、巻き寿司を無言で食べる習わしもあります。園でも無病息災を願い昼食に恵方巻をいただく予定です。

畑のお肉
大豆

豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられ、とても消化吸収がよくなっています。給食でも、様々な大豆製品を取り入れたメニューがあります。

大豆からつくられる食べ物大集合!



大豆の効果・効能

- ・からだを温めます
- ・脳の活性化
- ・糖を燃焼します (ダイエット効果)
- ・繊維質が多い (整腸作用、便秘予防)
- ・骨粗しょう症
- ・成長促進

おすすめレシピ・五目大豆煮

【材料】 ゆで大豆…300g 干し椎茸…6枚 板こんにゃく…1枚 人参…1本(150g)ごぼう…1本(150g)
※だし汁…カップ2{砂糖…大さじ3 みりん…大さじ2 醤油…大さじ3}

【作り方】 材料を2cm角に切り、だし汁で材料が柔らかくなるまでコトコト煮たら出来上がりです。