



## 食育だより2月号

令和8年1月29日  
社会福祉法人国立保育園  
上井草保育園

暦の上では「春」ですが、一年で最も寒いのが2月です。

感染症が拡大しているので手洗い、うがいをしっかりと行い、汁物などの温かい食事で体を温めて寒さに負けず元気に過ごしましょう。

### 2月2日は節分

#### 福を呼ぶ豆まき

「季節を分ける」という意味で、「節分」と呼ばれ、立春の前日のことをいいます。昔から、災いや病気などの目には見えないものを鬼に見立てて豆をまき邪気を追い払う行事とされています。

炒り豆を撒いたり、食べたりして鬼を払い元気に過ごせるようにしたいですね。

※節分の豆は、子どもにとって誤嚥しやすい食材です。豆まきをした後は子供が口に入れてしまわないよう注意しましょう。



### 大豆のちから

大豆は「畑の肉」ともいわれ、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質を含む食べ物です。

また、不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウム等多くの栄養素も含まれています。

**たんぱく質**…体の構成に欠かすことのできない重要な栄養素。大豆には動物性たんぱく質にはないコレステロールや中性脂肪、体脂肪を下げる機能も持っています。

**鉄**…身体の隅々にまで酸素を運ぶ大切な働きをします。貧血予防にも大切で子どもの脳の発達にも欠かせない栄養素です。

**カルシウム**…歯や骨を形成するのに必要な栄養素です。吸収率は牛乳と同じくらい

**食物繊維**…お腹の中を掃除し、便通をよくするために必要な栄養素です。

その他にもカリウムやビタミンも多く含まれているので積極的に食べたい食品ですね。

お知らせ

2月より、衛生の観点から補食献立を市販菓子での提供に変更させていただきます。提供内容は以下の通りです。よろしくお願いいたします。

補食一覧表				
	お菓子の種類	一人当たり	お菓子の種類	一人当たり
月	星たべよ	1枚	ミレービスケット	4枚
火	ソフトサラダせんべい	1枚	たべっこBABY	4枚
水	ぱりんこ	1枚	きなこ餅	1枚
木	星たべよ	1枚	ミレービスケット	4枚
金	ソフトサラダせんべい	1枚	たべっこBABY	4枚
土	ぱりんこ	1枚	きなこ餅	1枚
*アレルギー児も全て食べられます。				
*乳児と幼児、同じ量となります。				