

# 給食だより

令和3年1月25日 松島さくら保育園

2月2日は節分です。節分という言葉は、「季節を分ける」という意味が含まれており、暦の上では春です。でも、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。



## ☆揚げ大豆とかぼちゃのサラダ

＜材料＞4人分

- ゆで大豆 30g
- 片栗粉 大さじ1
- かぼちゃ 1/8カット
- 揚げ油 適宜
- にんじん 1/5本
- ブロccoli 1/4房
- パプリカ 1個
- サラダ油 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2/3
- 塩 少々
- 酢 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ2

＜作り方＞

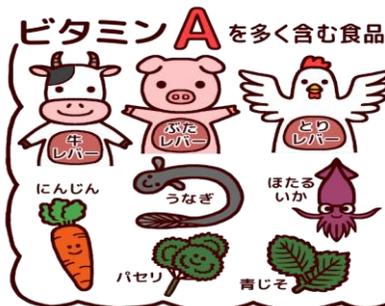
1. ゆで大豆は洗って又メリを取り、片栗粉をまぶして揚げる。
2. かぼちゃは食べやすくカットして素揚げする。
3. 人参はいちょう切り、パプリカは色紙切り、ブロッコリーは小房にわけてボイルする。
4. サラダ油～砂糖を混ぜてドレッシングを作る。
5. すべての食材をドレッシングで和える。



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

### 風邪の季節の強い味方！

体の免疫力を高める効果があるビタミンとして知られる「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」は、まとめて「ビタミンA・C・E（エース）」と呼ばれ、食事の中で意識して摂るとよい栄養素です。



### 野菜嫌いを克服！



子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

