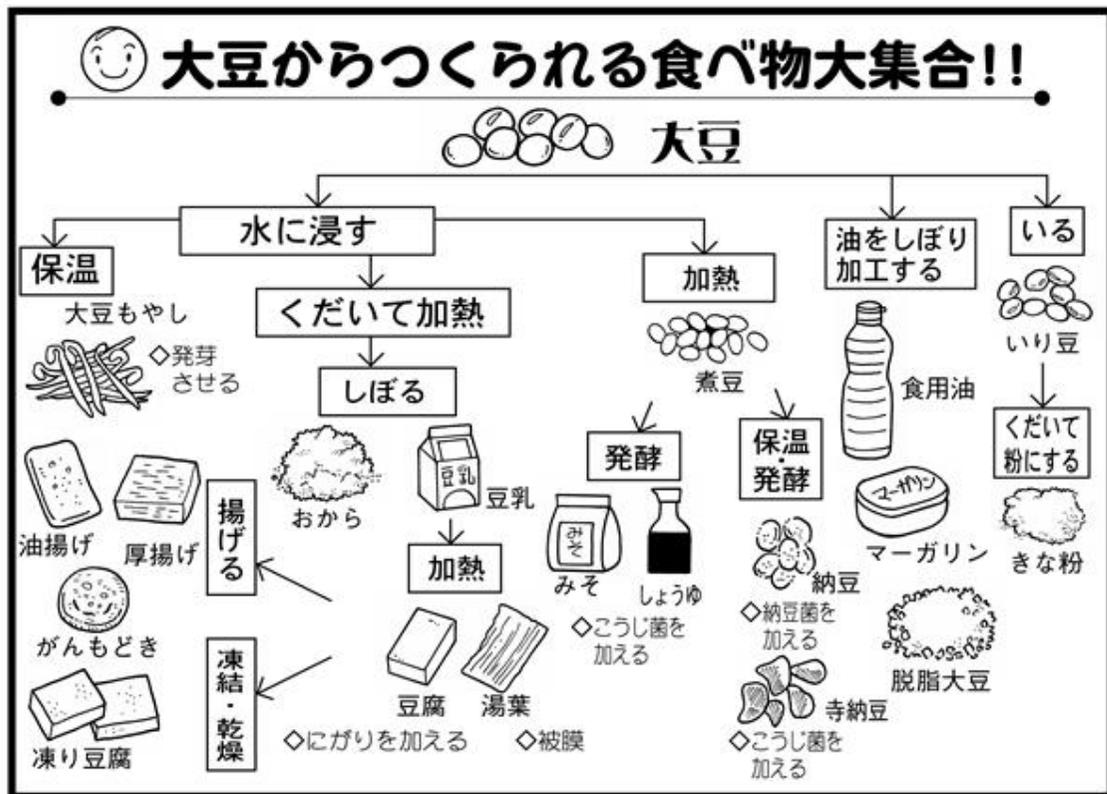




給食だより

令和4年1月25日 松島さくら保育園

2月3日は節分です。節分には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前日をさすようになりました。悪いものや災いに例えた鬼を、豆まきをして追い払い、1年の無病息災を願います。豆まきで心の中の鬼も退治しましょう！



いろいろなものに姿を変える大豆はまさにミラクルフードです



★大豆ごはん 豆嫌いでも食べられる♪

- <材料> 4人分
 ご飯・・・4人分
 ゆで大豆・・・65g
 片栗粉・・・大さじ1/2
 揚げ油・・・適宜
 みりん・・・大さじ1/2
 しょう油・・・小さじ2
 砂糖・・・大さじ1/2
 水・・・小さじ1
 青のり・・・少々

1. 茹で大豆は洗って又メリを取り、水気をよく切る。
2. 1に片栗粉をまぶして揚げる。みりん、しょうゆ、砂糖、水を煮立たせタシを作る。
3. 2に揚げた大豆と青のりを加えからめる。
4. 炊きあがったごはん混ぜる。

*大豆には肉に匹敵するたんぱく質が含まれています。成長期の子どもたちに、進んで食べてもらいたい食品のひとつです。



花粉症の子どもが年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはクク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。

～花粉症に効果を発揮するとされる食材（個人差があります）～

- シソ／鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。シソエキスをじょうずにとれるように心がけてください。
 - 甜茶（てんちゃ）／ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻詰まりにも効果的。中国南部から広がったお茶です。
- ※ほかにも、ユーカリ・ヨーグルト・緑茶などに効果が確認されています。

