



令和4年2月 社会福祉法人 雫石保育園

立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。大寒波がきて冬本番の時期です。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行します。手洗いうがいはもちろん、菌に負けない体を作ることが大切です。体を温める食べ物を摂り、毎日の食事から様々な栄養を取り入れて丈夫な体作りをしましょう！

**鬼は外!!!
福は内!!!**

2月3日は節分です。節分といえば“豆まき”や“**恵方巻き**”を思い浮かべますね。豆まきや恵方巻きは、節分の日に夜に行うのが古くから日本のしきたりです。立春からの新年を災いなしに過ごすために「**鬼は外～、福は内～**」と言いながら豆をまき、悪い鬼を**退治**しましょう!!!
今年の恵方巻きを食べる時の方角は、**北北西、やや北**です。願い事をしながら無言で食べましょう。

大豆のチカラ



大豆にはどんなパワーがあるのか、みなさんご存知でしょうか？お肉や卵に負けない**たんぱく質**や**鉄**、**カルシウム**、**食物繊維**など自然のバランス栄養食なのです。大豆からできる食材はたくさんあります。ぜひ、色々な食材から**大豆パワー**を吸収して元気に過ごしていきましょう。

大豆の大変身



	大豆	可食部 100g	牛肉
キロカロリー	417 kcal		498 kcal
たんぱく質	35.3g	あたりの	11.7g
脂質	19.0g	栄養成分量	47.5g
カルシウム	240mg		3mg
コレステロール	0mg		86mg
食物繊維	17.1g		0g

※五訂増補日本食品標準成分表より

やってみよう！きな粉作り

大豆(生) → 弱火で炒る (10~20分)

甘〜いきな粉餅

- ・砂糖 大さじ1
- ・きな粉 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ

炒り大豆 → フードプロセッサーにかけて1~2分 数回繰り返し細かくなったら完成!!!

きな粉クリーム

- ・バター 大さじ1
- ・きな粉 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1

1:35 / 3:40

〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

12月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。