



R 5 年 1 月 2 8 日

社会福祉法人 希愛会 松本保育園

厨房職員

パクパクだより 7号



2月3日は節分の日



節分は季節の変わり目

節分はもともと季節が変わる節目を指し、立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの前の日の事でした。今では、立春の前の日だけを節分と呼ぶようになりました。

どうして豆をまくの？

豆まきは、病や災いを鬼に見立てて、魔よけの力があるといわれる豆をまいて追い払う行事です。一般的には炒った大豆をまきますが、殻付きの落花生をまく地域もあります。

大豆の栄養を食事にプラス！

大豆は「畑の肉」と呼ばれるようにタンパク質や脂質が豊富で、ビタミンやミネラル、また大豆イソフラボンなどの大豆特有の体に良い成分も含んでいます。

手軽に使える大豆の水煮をカレーやサラダなどにトッピングして、大豆の栄養を食事に取り入れましょう。

乳幼児に大切なエネルギーや栄養素を補う間食

子どもの胃はまだ小さく消化機能も発達の途中なので、1日3回の食事では、必要な栄養素がとりきれないこともあります。間食にはそれを補う役割があります。子どもの年齢にあった量や不足しがちな栄養素が補える間食を選んでください。

おすすめの間食！

おにぎり・イモ類・牛乳・乳製品・果物



冬は温かい間食も♪

ふかし芋・蒸しパン・スープ・おしるこ・ホットミルク

