



2月の 給食 だより

2021. 1. 29 発行

リトルワールドあゆみ保育園

管理栄養士 山崎

もうすぐ「立春」です。暦の上では春が近づいてきましたが、まだまだ寒い日は続くようです。感染症の予防には栄養バランスのとれた食事、運動、休養を十分にとることが大切です。早寝早起き、好き嫌いしないで何でも食べる、しっかり身体を動かして遊ぶことに取り組み、冬も元気に過ごしましょう！

ダイズパワー

大豆はお肉や卵に負けない良質なタンパク質・鉄・カルシウム・食物繊維など様々な栄養素が含まれ、自然のバランス栄養食です。節分をきっかけに、大豆製品を積極的に取り入れていきましょう。

※煎り大豆は、誤嚥しやすいためお子さんにそのまま食べさせないようにしましょう。

だいずとごはんの関係

ごはんと大豆はとても仲良しです。一緒に食べることでごはんに足りないアミノ酸を大豆が補い、良質なたんぱく質となります。日本では昔から、ごはんにみそ汁、納豆など理にかなった組み合わせで食べられてきました。

ぜひ、ごはんと大豆を組み合わせ、て摂取し、効率よく栄養を摂りましょう。

大豆食品の種類と加工方法

