

きゅうしよく  
**給食だより**

がつごう  
2月号

きららほいくえん  
H. 31. 2. 1

せつぶん  
**☆節分☆**



2月には「節分」があります。「節分」とは「節(季節)を分ける」という意味で、「立春・立夏・立秋・立冬」の前日をさします。

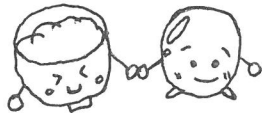
節分に恵方(えほう)を向いて、巻き寿司(まきずし)を丸ごと食べる風習(ふうじゆ)があるのは、福(ふく)を巻き込むという意味と、縁(えん)を切らないという意味が込められています。今年の恵方は、「東北東」です!!!



だいず  
**大豆パワー**

**たんぱく質**

良質(りやうしつ)なたんぱく質(たんぱくしつ)を豊富(ほうふ)に含んでいます。特に、体内(たいない)では作(つく)ることのできない必須(ひつよう)アミノ酸(あみんさん)のリジン(りじん)を多く含んでいます。リジンが少(すく)ない穀物(こくぶつ)と組みあ(あ)わせるとアミノ酸(あみんさん)バランス(ばらんす)がよくなります。



**イソフラボン**

女性(じょせい)ホルモン(ほ르몬)と似た働き(はたら)きをするので骨粗(こつそ)しょう症(しやう)予防(よぼう)になるほか、抗(こう)がん作用(さよう)等の効果(こうか)があります。



**脂質**

体内(たいない)では作(つく)ることのできない必須(ひつよう)脂肪酸(しぼうさん)のリノール酸(りんのうさん)を多く含(お)みます。

**サポニン**

血圧(けつあつ)を下(さ)げるほか、LDL(えいご)コレステロール(これすとろる)の低下(ていか)等の効果(こうか)があります。



せつぶん  
**節分**

まめちしき  
**豆知識**

鬼(おに)を追い払(はら)うために使(つか)う豆(まめ)ですが、悪(わる)いものに勝(か)つ、強(ちやう)い力(ちから)があると信(まを)じられていたそうです。地域(ちいき)によりさまざまですが豆(まめ)を年齢(ねんれい)の数(かず)だけ食(た)べると病(びやう)気(き)にかか(か)らないとい(い)われています。

だいず つく しょくひん  
**大豆から作られる食品**

とうにゅう・とうふ・きなこ・みそ・しょうゆ  
なつとう・なまあ・ゆぼ・あぶらあ  
納豆(なつとう)・おから(なまあ)・生揚げ(ゆぼ)・湯葉(あぶらあ)・油揚げ  
がんもどき(こお)・凍(とう)豆腐(ふ)・大豆油(だいずあぶら)・もやし  
えだまめ  
枝豆(えだまめ)など。

