



## 2月の給食だより



令和8年1月30日

そが中央保育園

2月3日は節分、2月4日には立春ですね。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いている。卒園・進級まで残りわずかとなりましたので、元気に卒園・進級を迎えるよう、引き続き体調管理には気をつけていきましょう。

### 大豆の栄養パワー！

#### ①たんぱく質

お肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいて、別名「豆の肉」とよばれています。



④大豆レシチン  
総コレステロールを低下させます。

②カルシウム  
骨や歯を丈夫にします。

③イソフラボン  
骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれています。

### 乾いた豆・ナッツ類は注意が必要！

奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもは、硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類などを、のどや気管に詰まらせて窒息したり、小さなかけらが気管に入り込んで肺炎や気管支炎を起こしたりするリスクがあります。そのため5歳以下の子さんは乾いた豆・ナッツ類は食べさせないようにしましょう。6歳以上だから安心というわけではないので、遊んで食べたりすることのないよう、落ち着いてゆっくりかみ砕いて食べられるような環境を整えることが大切です。ご家庭で節分に豆まきをする際は、5歳以下の子さんが拾って食べてしまわないよう十分に注意しましょう。

### ヤクルトさん「オンライン工場見学」

さくら組さんで、ヤクルトさんの「オンライン工場見学」を行っていただきました。動画でヤクルトの工場の様子を見せていただきました。ヤクルトはどこから出来ているかな？などのクイズもしていただき、子ども達は元気に手を挙げて答えていました。おやつの時には、ヤクルトさんからお土産でいただいた、ピーチ味のヤクルトをみんなで美味しくいただきました。



### 1月のクッキング「焼きそばパン作り＆スノーボールクッキー作り」

年中さんの焼きそばパン作りでは、それぞれ担当の材料を決め、焼きそばを作りました。その後、パンには自分で焼きそばパンを完成させました。「やきそばまだできないかな～？」「はやくたべたい！」とワクワクしながらクッキングを楽しみました。

年少さんのスノーボールクッキー作りでは、みんなでクッキー生地をボール型に丸めました。完成したクッキーを食べているときに、「またつくりたい！」「つぎはホットケーキがいい！」と次回のクッキングを楽しみにしているお友達がたくさんいました。



### 「2月の絵本給食」

たんぽぽ組「チョコレートパン」  
さくら組「チョコたろう」  
2/13にココア揚げパン  
2/24にココアスノーボールクッキーが出ます。お楽しみに♪

