



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2022. 2月号



暦の上では春が近づいていますが、2月は一年で1番寒い季節です。暖かくなったり、寒くなったり少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。



## 【節分】

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年の始まりとされ特に大切にされたようです。そのため、春が始まる日（立春）の前の日を冬と春で分ける日を節分と呼ぶようになりました。今年の節分は2月3日に行われます。

給食も節分にちなんだメニューです。お楽しみに・・・！

豆まきの豆は【大豆】です。大豆は良質なたんぱく質が豊富でいろいろと調理加工され食べられています。大豆から作られているものは栄養満点でとても消化吸収がよくなっています。

大豆から作られる製品をご紹介します。

ここ数年、コロナの影響により中止している食育【味噌づくり】

この味噌も、【大豆】から作られています。

味噌汁にすれば、手軽に毎日大豆を食べることができます。

給食では、子どもたちの誤嚥防止のため【大豆】をそのままの状態では提供していません。

とはいえ、豆は畑の肉と言われるほどたんぱく質と脂質が豊富な食品です。

## 大豆製品



保育園ではさまざまな工夫をして大豆を給食に取り入れています！

\*大豆ミート・・・100%の大豆を使用し、肉のような食感です。下味をつけて唐揚げにします。

\*豆乳・・・たくさんの野菜や肉と一緒にポタージュスープにします。

\*大豆ミンチ・・・ミートソースや麻婆豆腐の肉に合わせて、細かくした大豆を混ぜています。

大豆ミンチ  
ミートソース



大豆ミート  
唐揚げ



豆乳  
ポタージュスープ

