



平成26年2月配布 末広保育園

2月4日の立春を過ぎ、暦の上では“春”です。

とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや風邪に負けない体をつくるためにも、しっかり食べて、規則正しい食生活をこころがけましょう！！

## 今月の旬の食材は・・・

### 大豆



5日には節分用献立として、『大豆入り中華おこわ』が登場します♪  
大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。体のもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

### かぶ



4日に登場します♪

大根と同様に消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれや胸焼けの解消などに効果があります。葉はカロテンの他ビタミンB1,B2,Cなどを豊富に含みます。今回給食では葉は出ませんが、油炒めなどでカロテン(ビタミンAになります)を効果的にとれるので、お家で挑戦してみてくださいね。

### ブロッコリー



サラダなどに登場します♪

食べる部分は、成長したつぼみが集まったものです。ビタミンCや葉酸が多く、ビタミンAとなつてはたらくカロテンもたっぷりです。

## 祝・ユネスコ無形文化遺産登録！ 世界の和食(WASHOKU)

日本の食文化「和食」がこのたびユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」のよさを知り、未来に受け継いでいきましょう。

「和食」のよさとは、 **自然の尊重** です。



それは、大きく分けて4つあります。

### その1. 新鮮で多彩、素材そのものの味を生かす！！

日本は南北に長く豊かな自然に恵まれているので、各地で地域に根ざした多彩な食材が使われ、素材の味を生かす調理法が発達しています。

### その2. 自然の美しさを食で表現！！

食事の場で自然の美しさや式の移り変わりを表現します。季節の花をあしらったり、器や盛り付けを工夫して、食で季節を楽しみます。

### その3. バランスがよく、健康的！！

《ごはん》を中心に《汁》《おかず》を組み合わせる日本の食事スタイルは、栄養バランスを整えやすい食事です。また、『だし』を上手に使うことで塩分や油の使用を控えることもできます。

### その4. 年中行事と密接に！！

日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれました。自然の恵みである「食」を分け合い共に食べることで家族や地域のきずなを強めてきました。

難しく考える必要はありません。「お正月になったらおせちを食べる」こと。「いただきます」「ごちそうさま」の食前食後あいさつ。はしの使い方。こうしたこと一つ一つが食文化です。これを機会にすこ～し意識してみませんか？

