

# 2月

## きゅうしょくだより



暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。春が待ち遠しいですね！インフルエンザやノロウイルス感染が流行していますので、抵抗力を強くするために食事の栄養バランスをとるように心がけ、手洗いを十分に行ないましょう。

### 2月2日は「節分」 — 大豆のひみつ



節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆ですね。大豆には栄養がたっぷりといわれていますが、どんな栄養があるのでしょうか？

からだは小さいけれど『畑の肉』といわれるくらい、たくさんの栄養がありますよ。



貧血予防の鉄や、質の良いたんぱく質、食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。大豆には、たくさんのなかまがあります。私たちがたくさん食べて元気になってください。

- ・みんな大豆のなかま！・
- 豆乳 ・ がんもどき ・ 豆腐 ・ 納豆 ・ みそ ・ きな粉
- おから ・ こおり豆腐 ・ しょうゆ ・ 厚揚げ



### 旬の野菜「ブロッコリー」



ブロッコリーはキャベツの仲間で、緑色が鮮やかな緑黄色野菜です。ビタミンC、カロテン、ビタミンB2、カリウム、カルシウム、食物繊維を豊富に含んでいます。風邪予防、がん予防、血糖値を正常にする働きがあります。

#### 《選び方》

緑色が濃く、中央がこんもりとされていて、つぼみがしまっているものを選びましょう。

鮮度が落ちやすいので、早めに使い切るようにしましょう。



#### 《使い方》

食べごたえがあり、あっさりとしているので、和洋中いろいろな料理に活用できます。

つぼみだけでなく、葉や茎も栄養が豊富です。

牛乳と相性がいいので、シチューやグラタンなどがおすすめです。



### ～ お知らせ ～

誤嚥・窒息防止の観点から、乳児(0歳から2歳)に対しては、リンゴや柿など固い果物は、柔らかくなるまで煮たものを提供いたします。幼児より、固い果物は生で、食べやすい大きさと提供いたします。

