

# 2月 給食だより

令和7年 2月 1日  
甲南立正保育園

## 暦の上では春を迎えます

まだまだ寒さが厳しい2月。冷え込む日と、寒さが和らぐ日を繰り返しながら、春が少しずつ近づいてきます。寒暖差で体調をくずしやすい時季なので、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。

## 食事と健康

### 消費期限と賞味期限

加工食品には「消費期限」または「賞味期限」が表示されています。開封せずに袋や容器に書かれた保存方法を守った場合に、安全やおいしさが約束された期限が表示されています。二つの違いを知り、食品を無駄にしないようにしましょう。

#### ・消費期限とは

記載された「年月日」まで、安全に食べられる期限のこと。ケーキ、惣菜、弁当など、傷みやずい食品に表示されています。

#### ・賞味期限とは

記載された「年月日」まで、品質が変わらずにおいしく食べられる期限のこと。菓子、カップ麺、ペットボトル飲料、缶詰などすぐには傷みにくい食品に表示されています。



\*開封した食品は早めに食べきりましょう。

## 大豆・大豆製品を見直そう！

大豆には、日本の食生活の中で、そのまま料理に使う以外にも、味噌や、しょうゆなど様々な加工食品として利用されてきました。節分の豆まきで身近に接するこの機会に、栄養価や多くの加工食品を見直してみましょう。

### 栄養満点！

「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質や脂質が多く含まれ、その他にも体に良い栄養がたくさん！まさに体を丈夫にし、病気を防いでくれる食べ物です。

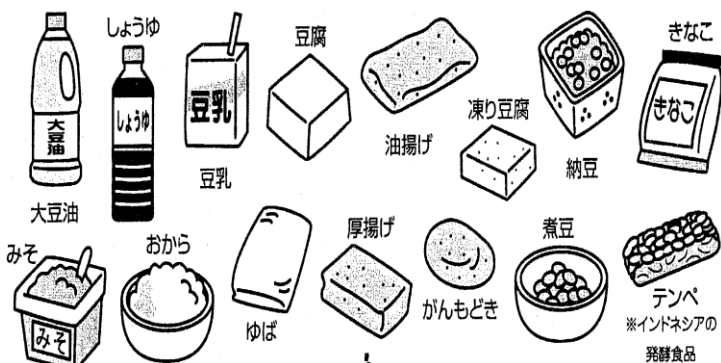
### 大豆に含まれる栄養

- ◆たんぱく質…体をつくる大切な栄養素です。
- ◆鉄……………貧血を防ぎます。
- ◆カルシウム…骨を丈夫にします。
- ◆食物繊維…おなかの調子を整え、便秘を防ぎます。
- ◆イソフラボン…更年期障害や骨粗しょう症を防ぎます。
- ◆サポニン…生活習慣病に役立ちます。
- ◆レシチン…記憶力向上に役立ちます。

### 変身上手！

### 大豆から作られる食品

豆腐に納豆、油揚げなど大豆を加工して作られる食品はたくさんあります。加工することで消化も良くなるので、食卓に上手に取り入れましょう。



大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米にはリジンが少ないので、リジンの豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスが良くなります。

乳幼児ののどは未発達の為、食べ物が食道ではなく気管に誤って入りやすく、特に豆類は窒息する恐れがあるので、保育園の給食には大豆やグリーンピース、枝豆を使用していません。（加工食品を除く）