食育だより 🌳

令和 6 年 2 月 め ぶ き 保育園

肌に触れる風が冷たく、寒さが一段と強い時期になりました。 2月3日は節分ですね!豆まきにも使われている大豆は 「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質や、ビタミン、 ミネラル、食物繊維などのたくさんの栄養が詰まっています。 豆を年齢の数食べるのには「来年も健康で幸せに過ごせますよう に」という願いが込められているそうです。



乾燥しいたけには生の椎茸よりもビタミン D や食物繊維がたくさん含まれています。ビタミン D は骨の成長を助け、食物繊維にはお腹の調子を整える力があります。

今後、椎茸の加工をしようと計画しています。 しいたけからだしを取り、そ のだしを使った料理を提供しようと考えています。

楽しみにしていてくださいね。





