

令和4年2月号 食育フードシステム東北 給食だより

2月3日は節分

節分は、「みんなが健康で暮らせますように」という意味を込めて悪いものを追い出す日。悪いものを追い払い、良いものを招き寄せるために豆をまきます。

3日のメニューには
いわしおれの
蒲焼風が登場!!

Q どうして豆をまくの?

ずっと昔に、鬼を豆で退治したところから今も伝えられています。大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、いろんな栄養がギュッとつまっているよ。

Q どうして火を通した豆を使うの?

火を通していない豆をまいて、そこから芽が出たら大変！
追い出したはずの悪いものが育たないように火を通します。

HAPPY VALENTINE

2月14日はバレンタインデー



バレンタインデーと聞くと、「チョコレートを贈るイベント」のイメージが一般的ですが、チョコレートを贈る文化は、日本ならではの文化です。

- 日本… 主に女性から男性へ、チョコレートを贈る日
- イギリス… 想いを寄せる人にひっそりと想いを伝える日
匿名のメッセージカードを贈り、カードを受け取った人が行動を起こします
- ベルギー… 日頃お世話になっている人に感謝を伝える日
恋人や夫婦でなくても贈り物をする日となっています



【2月の食材予定産地】

《野菜》キャベツ(千葉) もやし(福島) ブロッコリー(北海道)
《野菜》白菜(茨城) きゅうり(宮城)
《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
《米》ひとめぼれ(山形)



国産の鶏肉と豚肉を使用した、
かわいいハートの形になっています。
小麦・卵・乳不使用で、幼児期に不足しがちな
鉄・カルシウムを添加しています。

今日はバレンタインは様!!
・しめじはん
・ハートのハンバーグ
・つけあわせ野菜
・タコインナー
・花さつま
・フルーツ

子どもたちはものすごいスピードで身体も脳も成長しているため常に鉄分不足がみ、成長するにつれてより多くの鉄分やカルシウムが必要になります。

牛乳貧血とは?



カルシウムを摂るために積極的に牛乳を飲んでいるという方も多いのではないのでしょうか。牛乳は、カルシウムはもちろん、タンパク質やビタミンBが多く、栄養たっぷりの飲み物です。

普通牛乳(乳脂肪分3.8%) 100gの栄養成分値

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
67	3.3	3.8	4.8	110	Tr

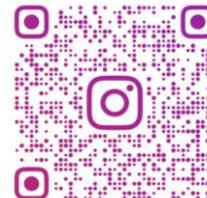
Tr...微量

meijiのホームページより引用

一方で、牛乳に含まれる鉄分はごくわずか！
牛乳はお腹がふくれやすい飲み物です。カルシウムを摂るために牛乳をたくさん飲んでいると、お腹がいっぱいになりご飯が食べられなくなってしまいます。結果、同じく体に必要な栄養素である鉄分を摂取できなくなってしまい、鉄欠乏性貧血になってしまうということなんです。

Point

- ・1日に何回かに分けて飲む
- ・食事などの様子を見つつ、年齢や体格によって量を調節する
- ・食事時の牛乳摂取は控える
- ・鉄分を意識的に摂取する



カメラをかざすと弊社
公式 Instagram が出ます。
フォロー よろしくお願ひします!!

食育フードシステム東北株式会社
〒989-3125
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com