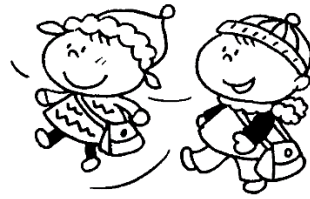


# 『給食だより』 2月号



2月は1年で一番寒い月です。

節分を境に徐々に日が伸びて春になる準備が始まりますね。

風邪などひかないように、温かい具だくさんのみそ汁や温かい飲み物で身体を温め、元気に過ごしましょう。

## 日光浴とビタミンDについて

外出制限によって、子どもの遊びの時間が減ることで、日光浴の機会も減少しがちです。適度な紫外線は、体内のビタミンD生成を促す上でも必要なことです。ビタミンDは、カルシウムの吸収を促して、骨の形成を助けるビタミンです。発育の著しい新生児や乳幼児、成長期の子どもには欠かせない栄養素です。ビタミンDは食事から摂取する以外に日光に含まれる紫外線を浴びて体内で生成されるので、「太陽のビタミン」とも言われています。

### 【ビタミンDの働き】

#### ① カルシウムとリンの吸収を促進します

ビタミンDは食べ物として体内に入ったあと、肝臓や腎臓で活性化ビタミンDになります。この活性化ビタミンDは、小腸でのカルシウムとリンのバランスを維持します。

#### ② カルシウムの骨への沈着を助ける

血液中のカルシウムを骨に運搬することで、カルシウムが骨に沈着するのを助けます。最近では、筋力を強くする働きがあることも分かっています。

#### ③ 血中のカルシウム濃度を調整する

カルシウムは筋肉の収縮にもかかわっています。ビタミンDが血中カルシウム濃度を調整することで、筋肉などの活動も正常に保つことが出来ます。

カルシウムの骨への沈着を助けるビタミンDは、きくらげや干ししいたけなどのきのこ類、さけ、まぐろ、さばなどの魚に多く含まれています。油脂と一緒に摂ることで吸収率が高まります。



## 節分



「節分」は例年、2月3日ですが、今年は暦のずれの影響で一日早まり、124年ぶりに2月2日となる珍しい年になります。節分は、豆まきをして鬼(災い・病気など人にとって良くない事)を追い払う行事です。節分にまつわる食べものとして、大豆やいわしがあります。戸口に「焼嗅(やいかがし)」といって、柵にいわしの頭を刺したものを置き、柵のトゲといわしの臭いで鬼の侵入を防ぎます。

保育園では、節分にちなんで『いわしの梅煮』と大豆とレーズンを砂糖で甘く煮た『ぶどう豆』を作ります。大豆は指でつまめる程の軟らかさにし、半分に切るなど、月齢に応じて提供します。

大豆は「畑の肉」と言われ、植物性食品の中でたんぱく質が多い食品です。



今月は節分にちなんだレシピをご紹介します。

<材料>	<作り方>
子ども2人分、大人2人分	
<b>【いわしの梅煮】</b>	<b>【いわしの梅煮】</b>
いわし 3枚おろし6枚	① 鍋に水とスライスした生姜と梅干しと調味料を入れ煮立てる。
水 300ml	② 魚を入れ、弱火で煮る。(15分~20分)
しょうゆ 大さじ2	煮る際に、アルミホイルやクッキングシートを蓋がわりにすると味がしみこみやすくなります。
みりん 大さじ2	
砂糖 大さじ2	<b>【ぶどう豆】</b>
生姜 1片	① 干しぶどうは、ぬるま湯でもどしておく。
梅干し 大2個	② 鍋に大豆、干しぶどう、水、砂糖を入れ、弱火でじっくり煮る(15分~20分)
<b>【ぶどう豆】</b>	
大豆水煮 120g	
干しぶどう 30g	
水 50ml	
三温糖 50g	
しょうゆ 小さじ1	

栄養士より

