

2月きゅうしょくだより

令和8年2月1日
浦和いろは保育園



行事食 節分(2月2日)

5目巻き いなり寿司
ひじき煮
のっぺい汁
フルーツ みかん
おやつ 卵ボーロ



げんきこんだて (2月19日)

鶏ごぼうの混ぜご飯 おやつ
かぼちゃコロック さつまいもとりんご
三色サラダ の蒸しパン
豆乳みそ汁
フルーツオレンジ

セイバレンタインデー

かみさまの食べ物「カカオ」

チョコレートはカカオ豆からできます。カカオは、マヤ・アステカの言葉で、カカオ豆をスペインが持ち帰りヨーロッパに広がり、イギリスでは発音しやすい「ココア」に変わっていきました。つまりカカオとココアは同じということです。カカオは学名「テオブロマ・カカオ」といいます。この「テオブロマ」とは神様の食べ物という意味で、貴重な食べ物であることがわかります。

近年注目されているのがチョコレートの栄養、特にポリフェノールは動脈硬化や老化の予防に効果があるとされています。ただし、「ハイカカオ」「高カカオ」とよばれカカオ豆由来の成分が70%以上のものをおすすめします。また食べすぎには注意。パッケージの裏に表示してある名称に「準チョコレート」と表記してあるものはカカオ豆由来15%以上。砂糖や乳成分が多いので、食べすぎは注意が必要です。

チョコレートの栄養と効果			
カカオポリフェノール	老化予防	テオブロミン	覚醒効果
食物繊維	美肌	良質な脂質	エネルギー
ミネラル	貧血予防	カカオプロテイン	整腸作用

