

給食だより 2月 号



平成31年1月31日 認定こども園一関南保育園

<栄養がたくさん詰まったいろいろな豆>

豆にはたくさんの種類があり、さまざまな料理や加工品などに利用されています。よく食べられている豆には、大豆やあずき、いんげんまめ、えんどう、ひよこまめがあります。

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンなど、とりたい栄養がたくさん詰まっています。



<大豆はたんぱく質が豊富>

「畑の肉」

大豆はたんぱく質が多く、ゆで大豆100gには約16gも含まれています。これはと肉(もも・皮つき)100gと同じくらいで、植物の中でも多い量です。

たんぱく質は子どもたちが成長するためにとってほしいとても大切な栄養素です。ぜひご家庭でも大豆・大豆製品を取り入れてみてください。



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションをはかりましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものです。

<作ってみませんか・カミカミサラダ>

【材料】4人分

ゆで大豆……………40g	マヨネーズ…8g(小さじ2)
プロセスチーズ…40g	すりごま…4g(小さじ1)
きゅうり……………20g(1/4本)	味噌……………4g(小さじ1弱)
人参……………40g(1/3本)	
じゃが芋……………80g(1個)	

【作り方】

- ① プロセスチーズ、きゅうり、人参、じゃがいもは大豆と同じくらいの大さのサイコロ切りにする。
- ② 人参、じゃがいもはやわらかくなるまで、ゆでる。
- ③ マヨネーズ、すりごま、味噌をよく混ぜる。
- ④ ボウルにゆで大豆、チーズ、きゅうり、ゆでた人参・じゃがいもを入れて、③で和える。

※ゆで大豆、園ではドライパックの缶詰を使っています。