

給食だより 2月号

令和6年1月31日 認定こども園一関南保育園

<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。これはとり肉(もも・皮つき)100gと同じくらいで、植物の中でも多い量です。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。

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。



<作ってみませんか・カミカミサラダ>

大豆を使ったサラダです。

【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き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。

※ゆで大豆は、園ではドライパック製法の缶詰を使っています。