

給食だより

2011年

2月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

春とはいえ、寒い日がまだまだ続きます。風邪をひかずに毎日を元気に過ごすためには、栄養たっぷりのごはんや十分な睡眠が欠かせません。体調管理をしっかりと、健やかに過ごしましょう！

2月3日は節分です！



節分に作ろう！

★おにっごはん★

子ども2人分、大人2人分の分量です



- ・米・・・2合
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・炒り大豆・・・20g
- ・しらす・・・20g
- ・ひじき(干)・・・大さじ1
- ・人参・・・1/4本

- ①米は洗って、炒り大豆・炒ったしらすを一緒に浸漬する。
- ②人参は千切りにし、ひじきは水に戻す。
- ③②をAで煮る。
- ④①に③を加えて、炊飯すればできあがり！



節分といえば「豆まき」。そして、鬼が近づかないようにと鬼の嫌いな臭いのするイワシの頭をひいらぎに刺して入り口に飾ります。節分に欠かせない、大豆とイワシについて紹介します。



大豆のおはなし



★大豆と豆乳の親子汁★

寒い季節、具だくさんの温かいスープで体を温めましょう！
まろやかでやさしい味が、具材に染み込みます♪

子ども2人分、大人2人分の分量です

- ・大豆(水煮)・・・75g
- ・豆乳(無調整)・・・300g
- ・あさり(水煮)・・・100g
- ・キャベツ・・・75g
- ・万能ねぎ・・・3本
- ・だし汁・・・1/2カップ

- A {
- ・塩・・・4g
 - ・醤油・・・10g
 - ・酒・・・10g

- ①キャベツは1口大に切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②おなべにだし汁を入れて熱し、大豆、あさり、キャベツを加え、さらにAを加えて中火で加熱する。
- ③②に豆乳を加えて弱火にし、ひと煮立ちしたら火からおろし、器に盛る。
- ④万能ねぎを散らせばできあがり！



大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、肉や魚に匹敵するくらいたんぱく質が豊富であることで有名ですが、そのほかにも多くの優れた点があります。

鉄分貧血を防ぐために大切な鉄分。野菜の中で鉄分が多く含まれるほうれん草と同等の鉄分が大豆には含まれています。

食物繊維野菜に多く含まれる食物繊維ですが、実は大豆にも多く含まれています。食物繊維は便秘を予防し、腸内環境を良くしてくれます。

カルシウムカルシウムといえば牛乳のイメージが強いですが、大豆のカルシウムの吸収率は、牛乳と同等かそれ以上だと考えられています。

カリウム血圧を下げる効果のあるカリウムが多く含まれています。

大豆を使用した加工品がたくさんあります！



<大豆製品>

豆腐

油揚げ

味噌・醤油

納豆

きな粉

など

イワシのおはなし

イワシは、水から揚げるとすぐに弱ってしまうことや他の魚に食べられてしまうことから「魚」に「弱」で「鰯」と書きます。イワシには、脳細胞を活性化して老化や動脈硬化を防止する働きや、中性脂肪を低下させガン細胞の増殖を抑えてくれる働きがあります。また、疲労回復、美肌づくりや貧血防止にも効果のある**ビタミンB群**も豊富です。

いわし