

給食だより

2012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

2月3日は「節分」です！本来は季節の変わり目のことで、節分は年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。特に立春が1年の初めと考えられることから「節分」といえば春の節分を指すものとなりました。立春を「新年」と考え、節分は「大晦日」にあたり、前年の邪気を払うという意味をこめて、2月3日に行事が行われているのです。今回は節分に欠かせない豆のお話です！

豆のちから

- ☆ 豆は次の芽を生み出すために栄養を豊富に含んでいます。
- ☆ 特に大豆は「畑の肉」という程、良質のたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり含まれています。

大豆一つとってみても私たちの身近にはこんなにもたくさん大豆製品があります！



枝豆



大豆



豆腐



ゆば



きな粉



納豆



油揚げ



おから



とう
にゅう

醤油と味噌も大豆製品のひとつです！



☆ 他の食材との相性も良いので、いろいろな料理に取り入れられるといいですね♪

☆給食レシピ☆

～五目豆煮～

<材料> (大人2人、子ども2人分)

大豆	1カップ	
にんじん	1/4本	
ごぼう	1/4本	
干し椎茸	2枚	
こんにゃく	1/4枚	
昆布	10cm角1枚	
だし汁	適宜	
A {	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1.5

- ① 大豆は前の晩に3～4倍の水にひたしておき、翌日やわらかくなるまで煮る
- ② にんじんはいちょう切りにする。ごぼうは切って酢水にさらし、アクを抜く。干し椎茸は水に浸して戻し、さいの目に切る。こんにゃくは手で小さくちぎり、湯通ししておく。昆布はさいの目に切り、水につけておく。
- ③ 干し椎茸の戻し汁、昆布のつけ汁、だし汁、Aを鍋に入れ、①と②を入れてやわらかくなるまで煮ふくめればできあがり！

～ポークビーンズ～

<材料> (大人2人、子ども2人分)

水煮大豆	(その他の豆でもOK) 250g
豚肉細切れ	180g
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
鶏ガラ顆粒	小さじ1
ケチャップ	60g

豆以外の材料を炒め、ひたひたの水を加えてやわらかくなるまで煮てから豆を加える。調味料で味を整えればできあがり！