



給食だより

2013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！もともと節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、1年に4回あります。しかし、1年の始まりとして春を特に大事に考えるようになると、節分といえば春の節分のみをさすようになりまして。いわば大みそかとも言える節分の日には、前の年の邪気を祓うための行事・追儺（ついな）が行われます。豆まきもそのひとつで、「魔目（魔の目）」に豆を投げて「魔滅（魔を滅する）」という意味があるとも言われています。今回は節分に欠かせない豆のお話です！

豆の力

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。心と体の健康のために、小さな豆に詰まった大きな力を見直してみましょう！



★炭水化物主体の豆

小豆 ささげ いんげん豆
花豆 えんどう豆 そら豆
ひよこ豆 レンズ豆

これらは乾燥豆の重量の約半分が炭水化物で、脂質はわずか2%程度。とってもヘルシーでエネルギー源になります。

★脂質・たんぱく質主体の豆

大豆 落花生

大豆はその30%以上がたんぱく質で約20%が脂質ですが、肉類と比べればもちろん低エネルギーです！



大豆の水煮のかわりに納豆を入れた「納豆のかき揚げ」も人気メニューのひとつです！

☆給食レシピ☆

～岩石揚げ～

<材料> (大人2人、子ども2人分)

さつまいも	1/2本	A	薄力粉	60g
にんじん	1/3本		卵	1/2個
大豆(水煮)	90g		砂糖	小さじ1
ひじき(乾燥)	9g		しょうゆ	小さじ1
			水	適量
			揚げ油	適量

- ① さつまいもは3cm程度の拍子切り、人参は千切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- ② Aをざっと混ぜあわせ衣を作り、①を混ぜ合わせ175度の油で揚げる。

良質なたんぱく質を豊富に含む大豆は、様々な姿で私たちの食卓に登場しています。枝豆は未熟な大豆種子、もやしは大豆を暗所で発芽させたもの。そのほか納豆、豆腐、きなこ、味噌等、大豆の加工品は日本食には欠かせないものとなっています。

