



給食だより

2016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日は節分ですね♪節分に欠かせない大豆は「畑の肉」と呼ばれており、肉や魚、卵に匹敵するほどたんぱく質が豊富に含まれています。保育園でも、ポークビーンズなどや大豆サラダ、豆腐や豆乳を使ったメニューもたくさん登場します！



大豆の栄養について知ろう♪



日本人の長寿の秘訣は、栄養バランスの良い日本食と言われています。その日本食を支える一つが大豆です。大豆はそのまま料理に使うのもよし、様々な大豆製品（豆腐、納豆、きな粉、油揚げ、おから、味噌など）も取り入れると料理の幅が広がりますね♪

大豆は栄養の宝箱！



たんぱく質 筋肉や血液、骨などの合成に欠かせない**必須アミノ酸**が多く含まれています。

必須アミノ酸ってなあに？

たんぱく質は、20種類のアミノ酸が組み合わさってできています。体の中では作ることのできない“必須アミノ酸”は、食品から摂取しなければなりません。豆類には、必須アミノ酸の**リジン**や**トリプトファン**が豊富に含まれ、体内で免疫力を高めたりカルシウムの吸収を促進したり働いてくれます！

ビタミン エネルギー源となる炭水化物を体の中でエネルギーに変える際に必要な**ビタミンB1**が多く含まれています。疲れにくい体づくりに役立ちます！

カルシウム 健康な骨や丈夫な歯をつくるだけでなく、精神を安定させる働きや心臓の規則正しい鼓動を保つなど重要な役割を担うカルシウムも多く含んでいます！



豆乳ミルクもち

<材料> 子ども2人・大人2人分 (子ども 125kcal/人 大人 250kcal/人)

- | | |
|----------------|---------------------|
| ・豆乳 180g | ・きな粉 18g (大さじ1と1/2) |
| ・牛乳 180g | ・すりごま 18g (大さじ2) |
| ・砂糖 27g (大さじ3) | ・砂糖 15g (大さじ1と2/3) |
| ・片栗粉 60g | |

豆乳：牛乳の比率は、お好みで変えてもOKです♪冷やさずに、温かいままで食べてもおいしいですよ！

<作り方>

- 鍋に豆乳、牛乳、砂糖、片栗粉を入れ全体が均一になるまでよく混ぜる。
- 火をつけよく混ぜながら加熱する。
- 加熱を続けると固まってくるので、だまにならないように混ぜ続ける。
- 全体がカスタード状になったら火を止め、浅い容器に移して冷やす。
- きな粉、すりごま、砂糖を和える。
- 冷え固まったら一口大に切り、5に和えて盛り付けて出来上がり！

