

食育だより

2月号

平成 30 年 2 月 1 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

今年の冬は例年になく、寒さが厳しいです。先日の雪では、可なり参ってしまった大人たちとは異なり、子どもたちは積もった雪に大喜びで、園庭を走り回っていました。厳しい寒さと乾燥でインフルエンザも流行しています。十分な休養と睡眠、そして栄養をしっかりとって、免疫力をつけましょう。

色々な「豆」を食べましょう

子どもたちの中には豆が苦手な子も多いのではないのでしょうか？豆は長期保存が可能で、栄養価も高く非常食にもなる優れたものです。「豆」といっても種類はさまざまで、色や形、味や食感などに違いがあります。そんな豆類には子どもだけでなく、大人もとりたいたい栄養素がたくさん含まれていますので、積極的に食事に取り入れたいものです。

《豆の栄養成分》

- エネルギーのもとになる **炭水化物**
- 体の調子をととのえる **ビタミン**
- おなかの調子をととのえる **食物繊維**
- 体をつくる **たんぱく質**
- 不足しがちなカルシウムや鉄などの **ミネラル**

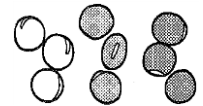
えんどうまめ

大きく青えんどうと赤えんどうに分けられます。青えんどうは煮豆やうぐいすあん、いり豆などに、赤えんどうはみつ豆や豆大福などにそれぞれ使われます。



大豆

煮豆やいり豆のほか、みそやしょうゆ、豆腐などの原料となる日本の食には欠かせない存在です。「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が多いのが特徴です。



いんげんまめ

種類が多く、金時豆、うずら豆、虎豆、花豆などがあります。煮込み料理や煮豆、甘納豆など、用途は幅広く、白いんげんまめは白あんの原材料としても使われます。



ひよこまめ

ひよこのような形をしていて、癖がなく、ほくほくとした食感が特徴です。ゆでた豆をサラダやスープ、カレーなどに入れて使います。ガルバンゾともいいます。



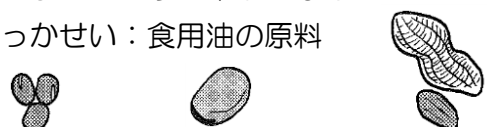
レンズまめ

ほかの豆と違い、あらかじめ水につけなくても、そのまま調理に使うことができます。通常は皮をむいて、スープやカレー、煮込み料理などに入れます。



その他のまめ

あずき：小倉あんの原料
ささげ：お赤飯に使われている
そらまめ：いり豆菓子になる
らっかせい：食用油の原料



世界の料理を食べよう

2月14日(水)は「イタリア料理」を堪能します!!

ミートソーススパゲティ

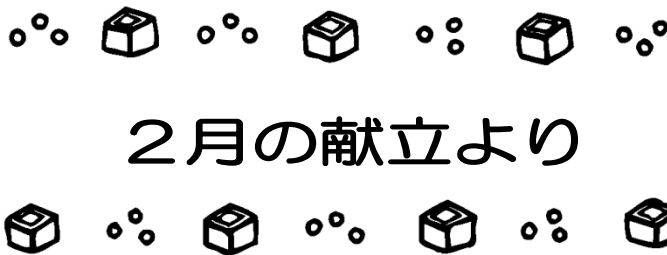
イタリアンサラダ

ポテトスープ

果物

<おやつ>

ビスコッティ風クッキー



2月の献立より



— きな粉カップケーキ —

<材料・10個分>

ホットケーキミックス粉	150g
きな粉	20g
砂糖	15g
牛乳	50g
油	40g
粉糖	適



<作り方>

- ① ホットケーキミックス粉ときな粉を合わせて、ふるっておく。
- ② ボウルに砂糖と牛乳を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加えて混ぜる。
- ④ ③に油を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップやマフィンカップに④を入れる。
- ⑥ 180℃～200℃のオーブンで15分ほど焼く。
- ⑦ 粗熱が取れたら、器にもり、茶こしを使って、上から粉糖をかける。

※ ホットケーキミックスを使っているのでとても簡単にできます。

※ 保育園では、きな粉の代わりにココアや抹茶などを使って、いろいろなカップケーキを作っています。

※ お好みでチョコチップやレーズンなどを入れてもおいしいです。

