

食育だより

2月号

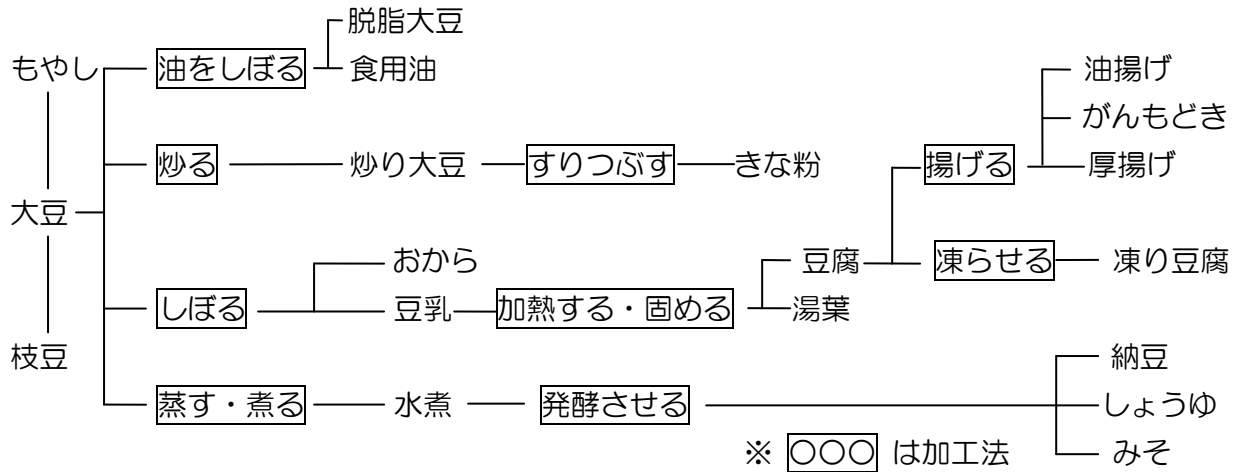
令和5年2月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

寒い日が続き、どことなく縮こまってしまいがちです。日中に保育園のテラスに降り注ぐ日差しと楽しく遊ぶ子どもたちの姿に元気をもらう毎日です。体調管理に気をつけていきましょう。

様々な食べ物に姿をかえる大豆

節分に鬼にまく豆は炒った「大豆」を使います。大豆は昔から日本で食べられてきた豆でそのまま食べる以外にも様々な食べ物に加工されてきました。どのような食べ物に姿を変えているのでしょうか？

大豆が様々な加工品になるまで



大豆が“畑の肉”といわれる理由

大豆にはたんぱく質が豊富に含まれています。ゆで大豆と肉類のそれぞれのたんぱく質の量を比べると大きな差はなく、ほぼ同じくらい含まれています。

他にも糖質や脂質、体の調子をととのえるビタミンや不足しがちなカルシウムや鉄などのミネラルや食物繊維も含まれ、また骨を丈夫にする働きのあるポリフェノールの一種である『大豆イソフラボン』やコレステロール値を下げる機能がある『大豆サポニン』なども含有しています。

100g 当たりのたんぱく質の量	
大豆	16.0 g
牛肉	16.2 g
豚肉	18.3 g
鶏肉	16.2 g

米と大豆は補い合う関係

日本では昔から、ご飯とみそ汁、ご飯と納豆など、米と大豆・大豆製品を一緒に食べてきました。何気なく食べている組み合わせですが、実は米は大豆の、大豆は米の、それぞれ足りない栄養素をお互いに補い合うというとても体に良い食べ方です。大豆や大豆製品を積極的に食事の中にとり入れるようにしましょう！

大豆の栄養を食事にプラス

豊富なたんぱく質や脂質、ビタミンやミネラルの他にも「大豆イソフラボン」のような大豆特有の体によい成分も含まれます。手軽に使える水煮の大豆をカレーやサラダなどにトッピングして、大豆の栄養を食事に取り入れましょう。

世界の料理を食べよう

2月2日（木）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

オニオンスープ

果物

<おやつ> ビスコッティ風クッキー



2月の献立より



ーチキンのクリーム煮ー

<材料・5人分>

油	小さじ2杯	水	250cc
バター	小さじ2杯	ホールコーン(缶)	80g
鶏肉(もも肉)	300g	生クリーム	小さじ4杯
人参	100g	グリーンピース(冷凍)	20g
玉葱	200g	塩	小さじ1/2杯
じゃがいも	300g	コーンスターチ	小さじ4杯

<作り方>

- ① 鶏肉、人参、玉葱、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターと油をしき、①を入れて油をよくなじませるように炒める。
(じゃがいもをごろっとさせたい場合は、ここでは入れないでおく)
- ③ ②にホールコーンと水を加えて煮込む。
- ④ ③に塩、生クリーム、グリーンピースを加える。
- ⑤ ④に水で溶いたコーンスターチを加えてとろみをつける。

今月のトピック

鬼のパンツがトラ柄なのはなぜ？

鬼がトラのパンツをはいているのは、「鬼門」に由来するそうです。「鬼門」は鬼の出入りする方角で「北東」とされ、この方角を十二支にあてはめると「丑」「寅」の方角(うしとら)にあたります。そのため、古来より鬼は「牛(丑)」の角をもった姿で「虎(寅)」のパンツを身につけているとされているそうです。

