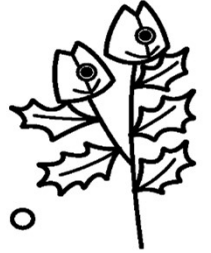


給食だより

認定こども園百石幼稚園 平成31年1月31日発行

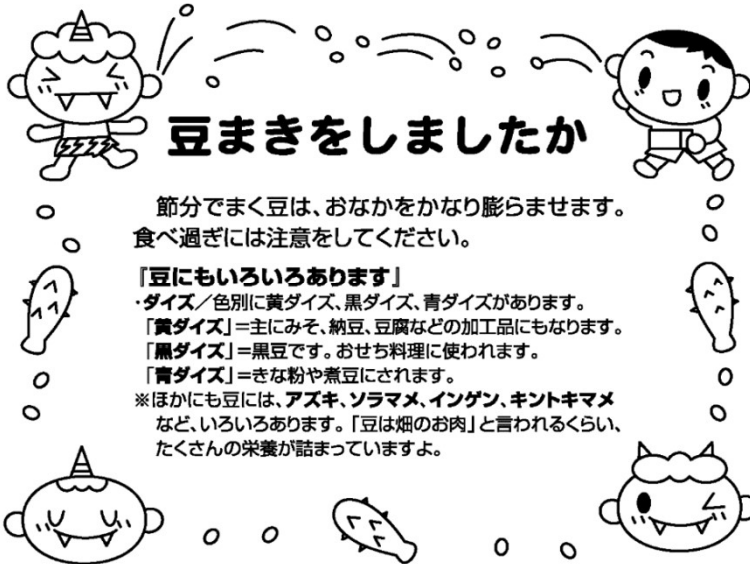
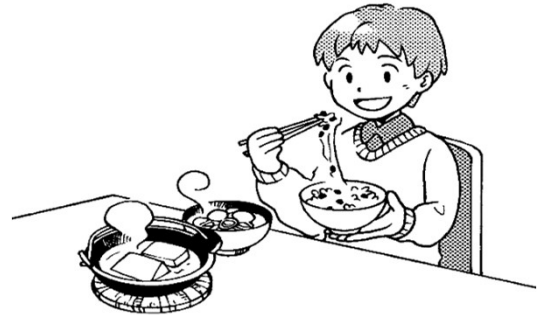
からだごはん2月号



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。そして、体調をくずしがちになってしまいます。そんな時には、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼びましょう。また、豆には栄養がたくさんありますので、豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましよう。



豆まきをしましたか

節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。食べ過ぎには注意をしてください。

「豆にもいろいろあります」

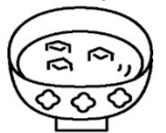
- ・**ダイズ**／色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。
- ・**黄ダイズ**＝主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
- ・**黒ダイズ**＝黒豆です。おせち料理に使われます。
- ・**青ダイズ**＝きな粉や煮豆にされます。

※ほかにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっていますよ。



温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



M's レシ

＜材料＞

豚ももスライス	200g	糸こん	1/2袋
焼豆腐	2袋	小葱	適量
人参	1/3本	醤油	大さじ3
玉葱	1/2個	みりん	大さじ3
椎茸	3個	だし汁	2カップ
しめじ	1株		

＜作り方＞

- ①食材は好みの大きさに切る。鍋を熱し油を入れ豚肉を炒める。
- ②火が通ったら玉葱・人参・椎茸・しめじ・糸こんを入れさっと炒める。
- ③だし汁と醤油・みりんを入れ最後に焼豆腐を入れ煮る。
- ④皿に盛付け小葱をかける。

焼豆腐と豚肉の煮物

