



食事だより



今月の献立テーマは「豆料理」です。大豆の加工品を豊富に取り入れ、普段は登場する機会が少ない“ひよこ豆”や“金時豆”も使用します。

八景の子どもたちは豆料理が大好きで、とくに五目豆やポークビーンズが人気です。茹でた大豆を青のりと塩で炒めたシンプルな料理も「まめ…まめ…ま…め…」と言いながらたくさんおかわりをしてくれます。子どもたちには、大豆の美味しさだけでなく、大豆の持つパワーについても少しずつ伝えていきたいです。大豆パワーをご紹介します。



① 畑の肉！

良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。柔らかく煮ると、より栄養成分を吸収しやすくなるため、豆腐や豆乳などの加熱した大豆食品は、大豆そのものよりも栄養吸収率が高いです。



② いろいろな食材に変身！

大豆を炒って粉にすると“きな粉”になったり、大豆を潰してこすと“豆乳”ができたり…大豆は驚くほどに形や味、匂いを変えていきます。手作りみそ（はちみそくん）も大豆から作っています。

③ バランスアップ！

白米に足りない栄養素が大豆に含まれているので、白米と大豆製品を一緒に摂るとアミノ酸のバランスが良くなります。白米とみそ汁は理想的な組み合わせです。

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳児以上	535Kcal	21.2g	222g	2.2g
1～2歳児	473Kcal	18.9g	242g	1.9g

※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

豆乳みそ汁

4人分

2/19(金)の昼食に出ます！

- | | | | | |
|------|----|-----------|--------|---------|
| ・小松菜 | 適量 | (1/4袋くらい) | ・みそ | 40g くらい |
| ・油揚げ | 適量 | (1枚くらい) | ・豆乳 | 200 ml |
| | | | ・だしのもと | 適量 |

- ① 小松菜・油揚げを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①と少なめの水を入れて、火にかける。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、豆乳とだしのもとを加えて、さっと火にかける。
- ④ 火を止めて、みそを溶き入れ、さっと加熱し完成。



具材やみその種類を変えると、バリエーションが増えて楽しいです。

豆乳とみそで、大豆パワーが倍増♪ 普段のみそ汁に豆乳を加えるだけなので簡単に作れます。