

認定こども園 青森中央短期大学附属幼稚園

# 2月の給食だよ！

節分、立春と暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きそうです。季節の変わり目でも、少しの油断から体調を崩したり、風邪をひきやすくなったりします。普段から規則正しい生活と、バランスのとれた食事を心がけ、鬼にも風邪にも負けない体を作りましょう！

## 今月の目標！ 大豆の加工品や大豆を使用した料理にはどんなものがあるか知ろう！



## 大豆のパワーを見てみよう！！

枝豆は、大豆が熟す前の若い豆のことです。枝豆が熟すと大豆になります。大豆は、肉や魚と同じ赤色の食品で、「畑の肉」と呼ばれるくらい栄養満点です。大豆には、三大栄養素のひとつである「タンパク質」がたくさん含まれています。私たちの脳、心臓などの内臓、骨、筋肉や皮膚などは、タンパク質からできています。肉をあまり食べる習慣がなかった昔の日本人は、大豆でタンパク質を補っています。



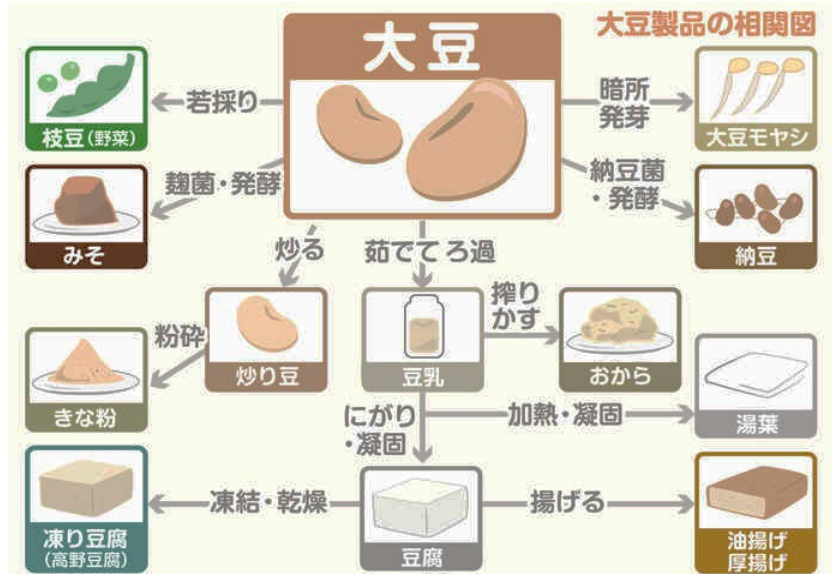
日本は長寿国で、その理由は、日本食にあると言われていています。そのため米や大豆を食べる昔ながらの日本食が、今世界で注目されています。日本各地で、煮豆、豆腐、味噌、納豆などの用途に合わせて、さまざまな銘柄の大豆が栽培されています。主に煮豆用としては、ツルムスメ、ユウズル、豆腐用では、おおすず、オクシロメなどがあります。

大豆の一粒には、「タンパク質」以外にも、私たちの体を健康に保つために必要な栄養素である、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、亜鉛、鉄、ビタミンE、ビタミンB1などが含まれています。

大豆に含まれるレシチンの働きによって、脳の働きを活性化させ、集中力を高めることができます。また、大豆に含まれるイソフラボンには、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌を促進することによって、更年期障害の症状を改善する効果があります。

### まめ豆知識

大豆は、そのまま食べることができませんが加工することで、普段食べている食品に変身します。変身したいろいろな大豆をみてみよう！



### 鬼もほっぺが落ちる♪ 大豆の甘辛和え



[材料 4人前]

- ・大豆の水煮 200g ・片栗粉 大さじ2
- ☆砂糖 大さじ2・1/2 ☆しょうゆ 大さじ2
- ☆みりん 大さじ1 ☆顆粒だし 小さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ2・1/2

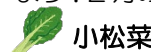
[作り方]

- ①大豆はキッチンペーパーでしっかり水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①の大豆を入れ、フライパンを揺すりながら、表面がカリッとし、焼き色がつくまで8～10分炒める。
- ③いったん大豆を取り出し、☆を入れて火にかけて少し煮詰め、火を止め、大豆を戻し入れ、からめる。

ポイント■

日本人の豆類の摂取量は、年々減ってきています。多くのパワーを秘めた大豆を毎日なるべく食卓に取り入れていきたいですね！

みんなで食べよう！2月の注目食材！



**小松菜**  
小松菜は、通年、購入できますが、2月が最も旬になります。炒めものや炒め煮に使われることが多いですが、旬の時期は、おひたしにして小松菜の味わいを楽しんでみてください。

… 今月のたべものなぞなぞ …

いぬがたべると

ほっとする

たべものなーんだ？

こたえ▶ ホットドック