

給食だより



2025年2月号

寒さが一段と増し、雪の便りが届くころとなりました。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。あたたかくなったり、寒くなったり『三寒四温』を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。季節の変化を楽しみながら、早寝早起き朝ごはんのリズムを大切に過ごしましょう。

『大豆(だいず)』のおはなし

大豆は、たんぱく質が豊富で『畑の肉』といわれています。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。どんな食品が、大豆から出来ているのでしょうか。

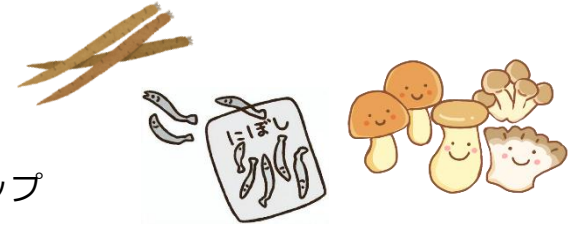
- 枝豆**・・・大豆を青いうちに収穫すると、枝豆になります。
- 味噌**・・・蒸してやわらかくした大豆に、米や麦を加え、こうじ菌を付けて発酵させると味噌が出来ます。
- しょうゆ**・・・やわらかく蒸した大豆と炒って砕いた小麦を混ぜ、こうじ菌を付け発酵させた『もろみ』を絞ったものです。
- 納豆**・・・蒸した大豆に納豆菌を混ぜて作ります。
- もやし**・・・大豆を暗いところで発芽させたものが大豆もやしです。普段私たちが食べるもやしの多くは、緑豆から作られた緑豆もやしです。
- きなこ**・・・炒った大豆を粉にして作ります。
- 豆乳**・・・大豆を水に漬けてすりつぶし、煮て濾して絞ったものです。
- 豆腐**・・・豆乳に「にがり」を加え、固めて作ります。「木綿豆腐」「絹ごし豆腐」などの種類があります。
- 油揚げ**・・・豆腐を薄く切って油で揚げたものです。
- 凍り豆腐(高野豆腐)**・・・豆腐を凍らせて乾燥させたものです。
- おから**・・・豆腐を作るとき、豆乳をしぼった後に残るものです。

どの食品もたんぱく質・鉄分・カルシウムを多く含んでいます。日々の食卓にバランスよく取り入れましょう！丸い大豆を食べる場合は、やわらかく煮たり小さく切るなど、食べやすく調理しましょう。

<咀嚼の大切さ>

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

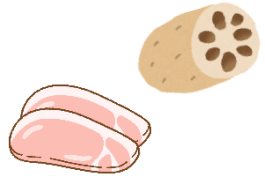
- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、急かしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

<おすすめ食材>

- ・食べる煮干し ・ごぼう、れんこん等の根菜
- ・切干大根 ・きのこ類 ・豚肉
- ・レーズンなどドライフルーツ



大豆入りポテトサラダ

材料(幼児2人・大人2人分)

【作り方】

- ①じゃがいもと大豆水煮はやわらかく茹でてつぶす。(レンジで加熱してもOK)
- ②ハムは角切り、きゅうりはちょう切りにし、コーンと合わせてさっと茹でてザルに空け、冷ます。
- ③粗熱が取れたら①②を合わせ、味噌とマヨネーズを加えてよく混ぜる。

じゃがいも・・・150g(大1個)
大豆水煮・・・50g
ハム・・・30g(約4枚)
コーン・・・20g
きゅうり・・・30g(約半分)
マヨネーズ・・・大さじ2
味噌・・・小さじ1

味噌を入れることで
食べやすく、おいしくなります！

