



# 2月 給食だより

2月4日(火)は立春、歴の上では春を迎えます。  
まだ寒い日が多いので、元気に過ごすためにも普段から色々な  
食べ物をバランス良く食べて、感染症に負けない丈夫な体を作りましょう！

## 『畑の肉』大豆のパワー

大豆は良質なたんぱく質を豊富に含むことから、『畑の肉』と呼ばれています。炭水化物、脂質もバランス良く含んでいるほか、ビタミンB1、ビタミンE、カルシウム、鉄も豊富に含んだ栄養価の高い食品です。食物繊維も含まれているので、お腹の調子を整え便秘を防ぐ効果もあります。

### ◎枝豆と大豆の関係

枝豆は、大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したものです。栄養価は、大豆より低くなりますが、大豆にはほとんど含まれていない、ビタミンCやビタミンAが多く含まれています。肝機能を高めるコリンや塩分を排出するカリウムが多いという特徴があります。

### ◎大豆の種類

園の給食に登場する大豆はほとんどが黄大豆です。

- ・黄大豆【一番生産量の多い大豆です】
- ・青大豆【うぐいす餅の緑色のきな粉に使われる大豆です】
- ・黒大豆【おせち料理に登場する黒豆です】
- ・赤大豆【小豆に近い、生産量の少ない大豆です】
- ・茶大豆【なかなかお目にかかれない希少な大豆です】
- ・白大豆【黄大豆よりも色が白に近い大豆です】
- ・ひかけまめ鞍掛豆【青大豆の一部が黒く、少し潰れた形をしています】

## 給食レシピ紹介≪炒り大豆ごはん≫

＜材料(g)＞ (幼児1食分)

米	30	炒り大豆(乾燥)	4	酒	2
もち米	12	塩	0.4		

- ①米ともち米を洗い水を入れ、調味料の酒、塩を入れる。
- ②①に炒り大豆(乾燥)をそのまま入れ、炊き上げたら出来上がり！