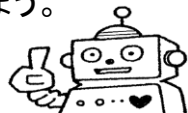


# 2月 給食だより

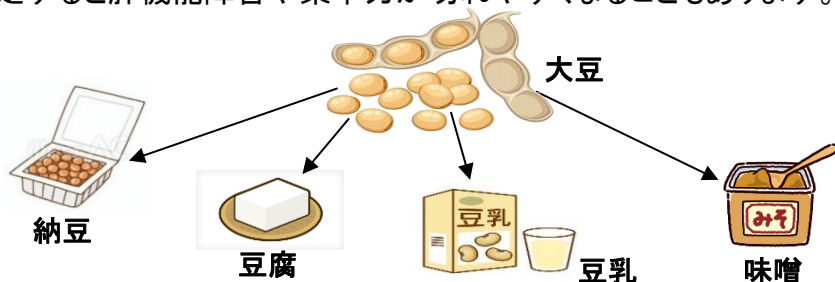
2月4日(土)は立春です。暦の上では『春』となりますが、寒い日が続いてますね。コロナやインフルエンザなどの感染症もまだまだ心配ですが、毎日元気に過ごせるように、しっかりと食事を摂り、健康な体を維持できるようにしましょう。

## 大豆の栄養



大豆は良質なたんぱく質を豊富に含むことから『畑の肉』と呼ばれます。たんぱく質の他にも食物繊維・ビタミンB群・カルシウム・鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。大豆は体内でつくり出すことができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。

(リジンは成長促進や肝機能のサポートなどをしてくれます。不足すると肝機能障害や集中力が切れやすくなることもあります。)



大豆からいろいろな大豆製品が作られています、是非食卓に取り入れてみましょう！

### 給食レシピ紹介《あずきのういろ》

＜材料(g)＞ (幼児1食分)

わらび餅粉	5.4	砂糖	5.4
小麦粉	5.4	こしあん	22

バットは牛乳パックでも  
代用できます。

- ①全ての材料を合わせて、よくかき混ぜる。
- ②ざるで濾しながら、蒸し器に入る大きさのバットに入れる。
- ③蒸し器で30分蒸す。冷まして包丁でカットして出来上がり！

※蒸す代わりに、ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで5分半くらい加熱しても出来ます。