



2019年 2月

『家庭でも食べて欲しい大豆を使った給食のメニュー』

節分・立春が過ぎ、暦の上では“春”となりました。寒暖の差が激しく子どもも大人も体調管理が難しく、感染性の高い病気(インフルエンザ・嘔吐下痢症等)に罹っている園児もいます。十分な手洗いと睡眠・食事・規則正しい生活で予防しましょう。

先日、各保育所で『節分の取組』が行われました。昔から冬の寒さが厳しいこの時期の貴重なたんぱく源として大豆を食べる習慣がありました。保育所では、給食とおやつに普段からたくさん使っています。ご家庭でも、“大豆”のことを知って取り入れてみて下さい。

給食だよりをご覧になられて気になる献立や作り方等、気軽にお尋ねください。



☆ポークビーンズ

【子ども一人分】

豚肉10g・水煮大豆10g・玉ねぎ 25g・
じゃが芋50g・人参15g・グリーンピース4g・
油 1g・デミグラスソース15g・ケチャップ5g・
コンソメ1g・濃い口醤油 1g

- ① じゃが芋と人参は皮をむいて2g角位の大
きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。豚肉
も2～3g位の長さになるまで切る。
- ② 厚手の鍋を熱し、油を入れて①で切った
豚肉を加え肉の色が白っぽくなるまで炒め
る。
- ③ ②に玉ねぎ、じゃが芋と人参を加え、混ぜ合
わせる。材料がかぶる位の水を入れ煮込む。
- ④ じゃが芋が半煮え程度になったら、大豆と
グリーンピースと調味料(デミグラスソース・ケチャップ・
コンソメ・しょうゆ)を加えさらに煮込む。
- ⑤ じゃが芋が煮えたら味をみて、味を整えたら
出来上がり。

調理員さんが選びました！

分量は以上見一人分量を載せています。

大人一人の半分が目安です。

☆大豆と鶏挽肉の落とし揚げ

【子ども一人分】

水煮大豆15g・ごぼう 5g・薄力粉ご
う用1.5g・鶏挽肉30g・小ねぎ2g・卵
5g・濃い口醤油3g・酒2.5g・薄力粉つ
なぎ用1.5g・揚げ油 適量

- ① ごぼうは皮を包丁の背でこさぎ、短め
の棒がきにして水にさらす。小ねぎは
小口切りにする。
- ② 鶏挽肉・水煮大豆・水気を切り薄力粉
をまぶしたごぼう・小ねぎ・卵・
つなぎ用の薄力粉・しょうゆ・酒を混
ぜ合わせる。
- ③ 鍋に油を用意して、②を大スプーンで
すくって揚げる。(中温)
(フライパンに多めの油で揚げ焼きにもできます)



大豆製品は、大豆の栄養がより吸収されやすいかたちになり、しかも大豆を上回る栄養や機能をもつのが特徴です。

給食とおやつ大豆・大豆製品を使ったメニュー

【給食】 大豆団子の甘辛煮・大豆と鶏挽肉の落とし揚げ・納豆・呉汁・ポークビーンズ・ごぼうと大豆の
きんぴら・大豆入りじゃこご飯・うの花煮・ひじきと大豆の五目煮・煮大豆・高野豆腐のオランダ煮・
ビーンズカレー・高野豆腐のキーマカレー

【3時のおやつ】 おからの柔らかクッキー・豆乳フレンチトースト・きな粉のカップケーキ・カントリークッキー



大豆の主な栄養

畑の肉といわれるほど、たんぱく質が豊富で、そのほかにも脂質・ビタミン類・ミネラルを豊富に含んでいます。特にたんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることのできない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。リジンは穀類には少なく、大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスがよくなるため、ご飯とみそ汁の組み合わせは、理にかなっているといえます。

注目の成分とは？

サポニン

大豆に含まれている苦みや渋みのもとで、抗酸化作用が強くガンを抑制する作用があるといわれています。

イソフラボン

大豆に含まれているポリフェノールの仲間です。骨粗鬆症を予防するなどの働きがあります。



レシチン

コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ集中力や記憶力を高める働きがあるといわれています。



◎献立や食事についてご相談などありましたら遠慮なく

各園の給食担当または、保育所幼稚園課佐々木までご連絡下さい。

電話 0942-72-6666(内線 723・724)