みんなげんき





2019年 第『家庭でも食べて欲しい を使った給食のメニュー』

節分: 宣巻が過ぎ、闇の上では"暑"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(インブルエンザ・幅性下痢症等)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。

響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。









隊肉10智・水煮大豆10 空・宝ねぎ 25 空・

じゃが芋50 を・入参15 を・ケリンピース4を・ 猫15・デミグラスシース155・ゲチャップ5 **空・** コンシップ・濃い 白醤油 1 空



- ① じゃが芋と人参は皮をむいてを変角後の犬 きさに切る。宝ねぎは薄切りにする。豚肉 も2~3撃位の長さに切る。
- 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
- ③ ②に玉ねぎ、じゃが芋と人参を加え、混ぜ合 わせる。粉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!

労量は以上児さん一人分量を載せています。 大人一人の学分が自安です。



【子ども一人分】

水煮大豆152・ごぼう52・薄力粉ごぼ 5月1.5 空・鶏挽肉30空・小ねぎ2 空・卵 5 2 ・ 濃い口醤油 3 2 ・ 酒2.5 2 ・ 薄力粉つ なぎ用155・場げ油 適量



- ① "ごぼうは皮を包丁の背でこさぎ、 短め の養がきにして派にさらす。小ねぎは 小心切りにする。
- 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 鍋に猫を削煮して、③を大スプーシで すくって場げる。(中温) (ウライパンに鬱めの油で揚げ焼きにもできます)



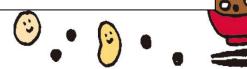
















大豆製品は、大豆の栄養がより吸収されやすいかたちになり、しかも大豆を上回る栄 養や機能をもつのが特徴です。

給食とおやつの大豆・大豆製品を使ったメニュー

【給食】 大豆団子の背望煮・大豆と鱗撓肉の落とし揚げ・納豆・真汁・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】おからの薬らからッキー・笠乳ラウンチドーズド・きな粉のカップケーキー・ガンドリークッキー





大豆の主な栄

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、大豆や大豆製品を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ぐする 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

茶菜魚の 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。