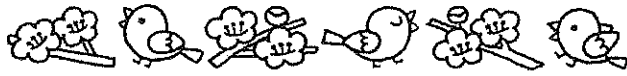


令和 3 年 1 月 29 日

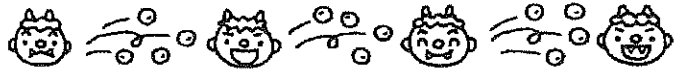
2月 食育だより

たちばな保育園 給食室



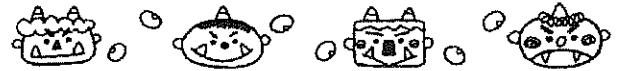
立春を迎え、暦の上では春になりますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。インフルエンザなどに負けないよう、手洗いうがいをしっかりとし、バランスよく食事をとって元気に過ごしましょう。

節分 (2月2日)



節分には季節をわけるといふ意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が一年の始まりだったので節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いに例えた鬼を、豆をまいて追い払い、一年の無病息災を願います。

大豆のパワー



節分の豆まきで使われる大豆はお肉と同じように良質なたんぱく質が豊富なことから「畑の肉」と言われています。三大栄養素である「炭水化物」「脂質」もバランスよく含まれます。そのほかにも食物繊維やカルシウム、鉄なども豊富でとても栄養価の高い食べ物です。

大豆製品には、豆腐、納豆、しょうゆ、きなこ、おから、みそ、ゆば、油、大豆もやしなど様々なものがあります。一日一回は大豆製品を食べるようにして、大豆パワーを吸収しましょう。



レシピのご紹介 ~ほうれん草の白和え~

<材料一人分>

- ・豆腐 30g
- ・こんにゃく 5g
- ・ほうれん草 20g
- ・人参 10g
- ・すりごま 2g
- ・白みそ 2g
- ・砂糖 2g
- ・しょうゆ 1g

<作り方>

- ①ほうれん草はゆでて水気をしぼり、小さく切る。
- ②こんにゃくは細切りにして茹でておく。(糸こんにゃくでもよい)
- ③豆腐は茹でて、水気をきってよくつぶしておく。
- ④すりごま、白みそ、砂糖、しょうゆを合わせ、つぶした豆腐を加えてさらによくすり、ほうれん草とこんにゃくを加えよくあえる。

