

2月

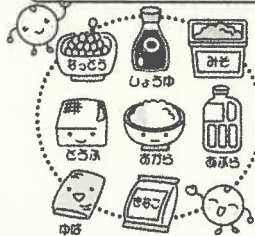
食育だより



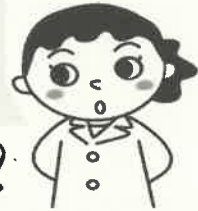
今年ことしの立りっしゆん春は2月4日、節分せつぶんは2月3日です。春とは名ばかりのきびしい冷ひえ込みこみが続つづきますが、園では寒えんさに負さむさけない体ま力たいりよくづくりとして、天てん気きのいい日に外そと遊あそびや散さん歩ぽに出でています。給きゆうしょく食しょくでは、冬ふゆ野や菜さいを中心ちゆうしんに体からだを温あためる食しょくざい材ざいを多おほく取とり入いれています。2月りようしつは良りようしつ質しつなたんぱく質しつを多おほく含ふくむ大だい豆ずからどだいずのような食しょく品ひんが作つくられているのかを学まなびます。また、その豆とうふ腐ふやなだいずせいひんつつとうなどの大だい豆ず製せい品ひん、ししょうゆ、みみそななどの調ちようみりよう味りよう料りようなど給きゆうしょく食しょくに多おほく取とり入いれています。

S

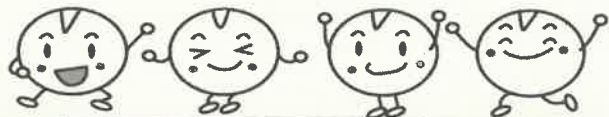
大豆がつくるもの



大豆の栄養を見直そう



大豆



大豆の主な栄養

畑はたけの肉にくといわれるほど、タンパク質たんぱくしつが豊富ほうふで、そのほかにも脂しつ質しつ・ビタびミみンん類るい・ミネラルみねらるを豊富ほうふに含ふくんでいます。特にタンパク質たんぱくしつを構成こうせいするアミあノの酸さんのうち、体内たいないで作つくることができない必須ひつじゆアミノ酸あミノさんのリジンりじんを多おほく含ふくんでいます。リジンは穀物こくぶつに少すくなく、大だい豆ずや大だい豆ず製せい品ひんを一いっ緒しょに食たべるとバばラらンスがよくなるため、ごはんごはんとみみそ汁じゆの組くみみあわせは、理りにかなっているといえます。

大豆には穀類には少ないリジンたっぷり



グッドバランス！！

注目の成分とは？

サポニン

抗酸化作用たんさんかきゆうが強くガンを抑制おさする作用きゆうがあるといわれている。

イソフラボン

大豆に含まれるポリフェノールの仲間ななまで、骨粗しょう症こつそしょうしやうを予防よぼうする



レシチン

コレステロールコレステロール値ち下げたり、脳細胞のうさいぼうの働はたらきを活性化かっせいかくさせ集しゆうちゆうりよく中ちゆう心しん力りよくや記き憶いよく力りよくを高める働はたらきがあるといわれている



だいず だいずせいひん しょう こんだてれい
大豆及び大豆製品を使用した献立例



高野豆腐のキーマカレー



高野豆腐のオランダ煮



厚揚げの中華煮



ポークビーンズ



卵の花煮（おから）



ほうれん草の白和え



大豆のカレースープ



豆腐のみそ汁



おからのブラウニ



豆乳もち



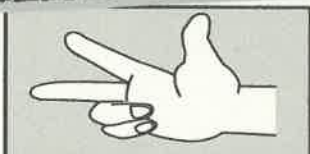
黄な粉のカップケーキ

保育園や
家庭での声
かけが大切
です。

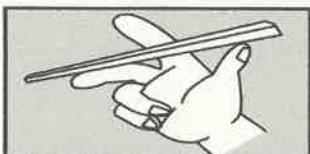
お箸、上手に持てるかな？



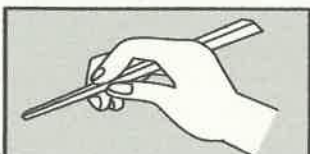
確認してみましょう。



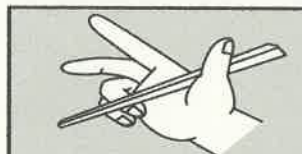
①図のように3本の指を出
す練習をしましょう。



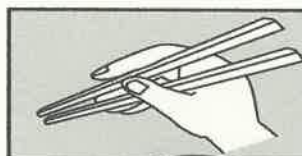
②まず、箸を1本持ち、
中指と人さし指と親指の
間を通して箸を置か
ます



③軽く指を曲げ握ります。
これが上の箸の持つ位置
になります。



④下の箸の持ち方。箸を1本
の親指ではさみます。箸の先
の方は薬指のつめの上に置き
ます。その時、薬指や小指が
離れるのに注意しましょう。



⑤下の箸を持っている状態で
上の箸を指の間に通し、中指
とひとさし指を自然に曲げ
ると2本の箸を同時に持てま
す。



できた！！