

# 食育だより



平成29年 冬号

苫小牧市こども育成課  
幼児保育係発行

暦の上では「春」ですが、1年で一番寒いのが2月です。風邪やインフルエンザが流行る季節でもあるので、外から帰ってきたらすぐにうがい、手洗いをしましょう。また、バランスの良い食事としっかり睡眠をとることも予防になるので、それらを心がけて風邪に負けないようにしましょう。

## 節分…冬→春

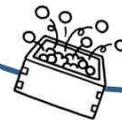
節分とは、字のとおり季節の変わり目のことです。

本来は、立春、立夏、立秋、立冬と四季それぞれの前日を指す言葉ですが、現在は立春の前日（2月3日）を節分といい、豆をまく風習が根付いています。

### 豆まき

日本には「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その年の数だけ食べる日本特有の風習があります。

鬼は冬の寒さや病気、災いを表し、豆を食べることは健康（まめ）に暮らせるようにとの願いによるものです。



### 畑のお肉 大豆

豆まきの豆は大豆です。大豆には良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工されて食べられています（裏面参照）。

大豆から作られているものは「畑のお肉」と言われており、栄養満点で消化吸収もよいです。

### 知っていますか？

#### 枝豆と大豆は 実は同じものです

7～9月に収穫される緑の若い未熟な豆が枝豆です。

その枝豆が成長して乾いて茶色になり、大豆になります。



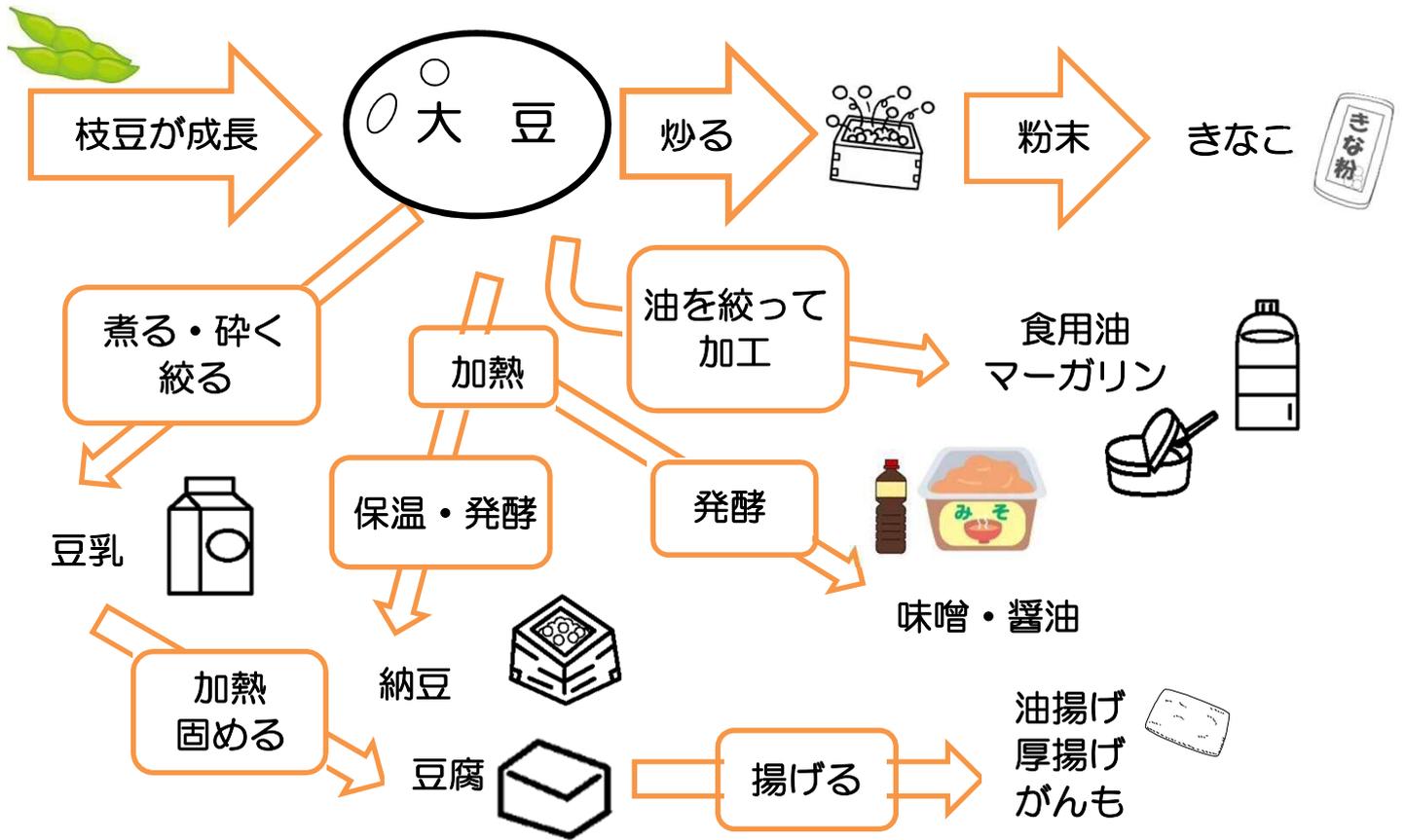
#### <<大豆たんぱく質>>

たんぱく質は人間の筋肉や内臓など体の組織を作っています。

体内でアミノ酸に分解され、体をつくる材料に再合成されますが、合成できないアミノ酸が8種類あります。

このアミノ酸を「必須アミノ酸」といいます。大豆には、この必須アミノ酸が動物性のたんぱく質の肉や卵に負けないほど多く含まれています。

# 大豆からつくられる食べ物大集合



## ♪ 簡単保育園メニュー ♪

保育園には大豆製品を取り入れた、おいしい献立がありますよ。  
子ども約4人分…ご家庭でアレンジして新たな発見をしてください！

### ～ 炒め納豆 ～

- ひきわり納豆 … 160g
- 豚挽肉 … 60g
- 玉葱 … 60g
- 人参 … 40g
- サラダ油 … 8g
- 砂糖 … 4g
- 醤油 … 16g
- 卵 … 60g
- サラダ油 … 少々 (炒り卵用)

1. 玉葱、人参はみじん切りにする。
2. サラダ油を熱し、豚挽肉、玉葱、人参を炒め、砂糖、醤油で味付けする。
3. ひきわり納豆を2に加え、炒め合わせる。
4. 3を盛り付け、炒り卵を散らす。

超簡単☆お手軽オススメメニュー！



### ～ 豆腐の肉味噌かけ ～

- 木綿豆腐 … 240g
- 豚挽肉 … 120g
- 人参 … 40g
- 玉葱 … 80g
- 生椎茸 … 40g
- サラダ油 … 少々
- さやいんげん … 8g
- 水 … 160g
- 片栗粉 … 6g (とろみ用)
- A【・味噌 … 20g
- 砂糖 … 4g
- 醤油 … 4g】

1. 豆腐は水気を切ってからフライパンで両面を焼く。
2. 人参、玉葱、生椎茸はせん切りにする。  
さやいんげんはななめ切りにして茹でておく。
3. サラダ油を熱し、豚挽肉、玉葱、人参、生椎茸を炒め、水を加えて煮る。
4. Aで味付けし、さやいんげんを加えさっと煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 1を盛り付けて4をかける。