

2月 食育だよ!

平成28年1月28日

しんあい保育園

寒さが厳しくなり、空気が冷たく乾燥している日が続いていますね。風邪やインフルエンザなどに感染しやすい気候です。しっかりごはんを食べてたっぷりと睡眠をとり、感染症に負けない体を作りましょう。うがい・手洗いも忘れずに!

大豆を食べて 病鬼を防ごう

節分にちなみ、大豆について調べてみました。



大豆は、人の体にとって大切な3大栄養素〔炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質〕をバランスよく含んでいるのが特長です。たんぱく質は、植物性の食品の中でも特に多く含まれているため「畑の肉」とも呼ばれています。

ほかにも便秘を防ぐ効果のある食物繊維や骨粗しょう症を防ぐサボニン、レシチンなどの有効成分が含まれています。このように、大豆は体によい健康食品なのです。

毎日食べてね★ 大豆の仲間たち

※調味料など…しょうゆ、みそ、サラダ油

大豆の加工食品は、大豆と同様、栄養価が高いだけでなく、大豆より消化がよいので子どもにもおすすめです。毎日1品は、大豆・大豆製品を食べましょう。

うの花煮

甘辛い味付けで子どもたちにも大人気です!

おから	100g	① にんじんは千切り、玉ねぎは5mmのスライス、葉ねぎは小口切りにする。
鶏挽肉	60g	② 鍋に油をひき、にんじんとたまねぎをいれ、炒める。
にんじん	1/3本	③ ②がしんなりしてきたら鶏挽肉を入れ、よくほぐす。 (ほぐれない時は水分を加えるとほぐれやすくなります)
たまねぎ	1/2個	④ 鶏肉に火が入ったらだし汁、しょうゆ、砂糖を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
葉ねぎ	2本	⑤ おから・ねぎを加えたら焦げないように混ぜながら火を通す。 水分が無くなり、まとまってきたら完成。
だし汁	2カップ	
しょうゆ	大2	
さとう	大2	
油	大1	