食育だより

2015 年 2 月
わかまつ保育園

２月といえば節分、冬から春に向かう季節の分かれ目に、邪気を追い払い、無病息災を願うことから豆まきが行われます。「豆＝魔滅」の由来があるそうです。今月はそんな「豆」についてお伝えしていきます。

大豆を食べよう

大豆の力

大豆は「畑の肉」と呼ばれ、肉や魚に匹敵するほど多くのたんぱく質が含まれています。また、不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウム等多くの栄養素も含まれています。

たんぱく質…体の構成に欠かすことのできない重要な栄養素です。また、動物性のたんぱく質にはない、コレステロールや中性脂肪、体脂肪を下げる機能も持っています。

鉄…身体の隅々にまで酸素を運ぶ大切な働きをします。貧血予防にも大切です。

カリウム…生命活動を維持するうえで重要な働きをします。

カルシウム…歯や骨を形成するのに必要な栄養素です。吸収率は牛乳と同じ位です。

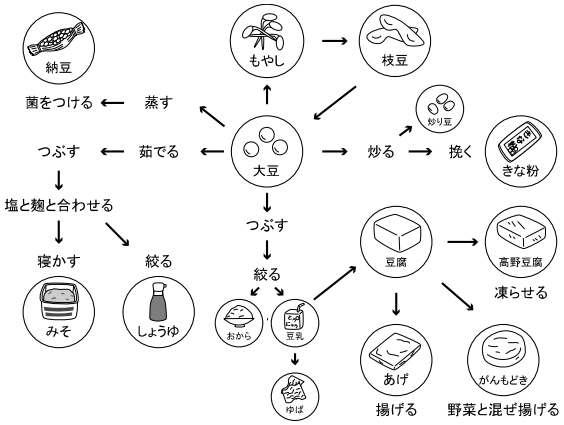
食物繊維…お腹の中を掃除し、便通をよくするために必要な栄養素です。

ビタミン B1…エネルギーの生産のために重要な働きをします。

☆また、その他にも大豆に含まれる大豆イソフラボンやレシチン、サポニン等の栄養素が、老化や抗ガン作用、女性の更年期障害や美容にも効果が期待できるとされ、研究が進められています。大豆一粒にはたくさんの力があるんですね。

食卓に、大豆を

大豆由来の食品はたくさんあります。日本人の豆類の摂取量は、年々減ってきています。これだけ多くのパワーを秘めた大豆ですから、これらの食品をなるべく毎日、何かしらの形で食卓に取り入れていきたいですね。



今月のレシピ紹介

★生揚げとじゃがいものそぼろ煮★(分量は幼児さん 1 人当たり/(　)内は大人約 4 人分)

＜材料＞

生揚げ…35g(約 1 枚),豚ひき肉…15g(90g),じゃがいも…30g(小 2 個),たまねぎ…25g(小 1 個),にんじん…5g(中 1/3 本),いんげん…5g(約 3 本分),しょうゆ…4g(大さじ 1 と 1/3),砂糖…2g(大さじ 1 と 1/3),みりん…0.6g(小さじ 2/3),片栗粉…0.7g(小さじ 1)

＜作り方＞

① 生揚げは油抜きをし、1.5 ㎝幅の色紙切りにする。
② じゃがいも、たまねぎ、にんじんは 1.5 ㎝角に切る。
③ いんげんは 2 ㎝幅に切って、色よく茹でておく。
④ 鍋に油を熱し、ひき肉を炒める。
⑤ 肉の色が変わったら、玉ねぎを加えてよく炒め、じゃがいもとにんじんも加えて炒める。
⑥ 調味料を加えて一煮立ちさせたら、生揚げを加えて煮る。
⑦ 野菜が柔らかくなったら、いんげんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。