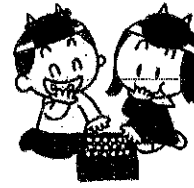




令和5年2月  
誓念寺こども園  
誓念寺中野こども園



# お知らせ



2月3日は節分の日です。節分といえば、豆まきをして、歳の数だけ豆を食べると、体が丈夫になり、風邪を引かないといういわれがありますね。そこで、今回は大豆のお話です。日本において、大豆の摂取不足が近年、問題視されていますが、その中でも、若い世代における大豆・大豆製品の摂取量は少ない傾向にあります。大豆には豊富な栄養素が含まれており、今、世界中でも注目されています。大豆・大豆製品の摂取量が少ないと思ったら、1日1回は大豆製品を食べるようにしてみてくださいはいかがでしょうか。

## 1. 大豆に含まれる主な栄養素

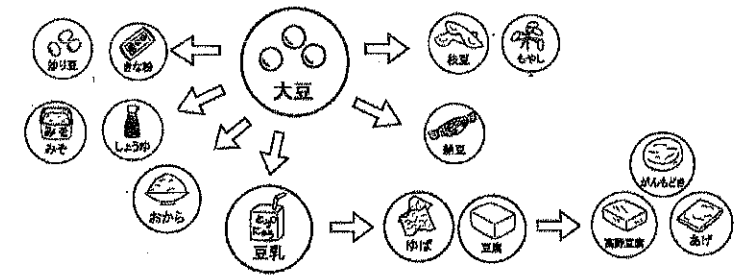
大豆は、肉や魚に匹敵するほど多くのタンパク質が含まれているため「畑の肉」と呼ばれています。また、タンパク質以外にも不足しがちな食物繊維、鉄、カルシウムも含まれています。

	タンパク質	鉄	カリウム	カルシウム	食物繊維	ビタミンB1
大豆	12.9 g	1.8 mg	33 mg	100 mg	6.8 g	0.01 mg
牛肉	12.5 g	1.5 mg	190 mg	3 mg	0 g	0.06 mg
あじ	20.7 g	0.7 mg	370 mg	27 mg	0 g	0.11 mg
ほうれん草	2.2 g	2.0 mg	690 mg	49 mg	2.8 g	0.45 mg
牛乳	3.3 g	0 mg	160 mg	110 mg	0 g	0.04 mg
卵	12.3 g	1.8 mg	190 mg	51 mg	0 g	0.06 mg

「日本標準食品成分表 2010」参照 100g当りの栄養価

## 2. 大豆製品

大豆由来の食品はたくさんあります。大豆そのものを調理して食べるだけでなく、これら大豆製品からも十分な栄養素を得ることができます。



## 3. 大豆を使った料理

〈揚げ大豆の甘煮〉 7人分

- ・ゆで大豆…200g
- ・片栗粉…大さじ1強
- ・砂糖…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ2分の1
- ・揚げ油

- ①ゆで大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
  - ②しょうゆと砂糖を鍋に入れ火にかけ、①が熱いうちに絡める。
- ☆煮干を入れたり、しょうゆを少なめで甘くして、おやつにもどうぞ。

日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	水		肉団子スープ,じゃがいもの含め煮	159	1.4	ホームパイ,醤油せんべい,牛乳	チーズ(棒),きなこせんべい
2	木		焼き魚(鮭),けんちん汁(鶏肉),白菜とほうれん草のおかか和え	183	0.9	チョイス,チーズおかき	いちご,あられ
3	金	豆まき	ポークピンス,青菜とコーンのゴマ和え	201	1.3	いちご,あられ	オレンジ,ホームパイ
4	土		りんごジュース,胚芽ビス,あられ				
5	日						
6	月		筑前煮(大根入り),花型卵,ブロッコリーのおかか和え	196	1.5	オレンジ,まがりせんべい	カルシウムウエハース,ばかうけ
7	火		スパゲティ・ナポリタン,コーン卵スープ	255	1.1	甘辛せんべい,ヨーグルト	ポーロ,うすやきせんべい
8	水		ピーンスープ,大豆煮豆,にんじんの和風サラダ	213	1.5	水ようかん,ひび打ち	バナナ,アンパンマンビス
9	木		白身フライ,キャブソースかけ,豆腐のくずあんスープ,さといものころ煮	241	1.9	みかん,あられ	あられ,マリービス
10	金	誕生会	炊き込みご飯,えびフライ,スパゲティサラダ,お菓子,果物	285	2.3	えびかきもち,ゼリー	
11	土		建国記念の日				
12	日						
13	月		ミンチカツ,小松菜とツナのごま和え,みそ汁(だいこん)	221	2.1	プリン,ぱりんこ	あられ,ソフトクッキー
14	火		カレーシチュー,ミニサラダ	287	1.9	肉まん,きなこせんべい	バナナ,白い風船
15	水		切干大根と厚揚げの旨煮,ポトフ	183	1.7	みかん,醤油せんべい	プレッツェル,あられ
16	木		ずき焼き風煮,ブロッコリーとコーンのソテー	216	1.4	りんご,ハーベスト	ウエハース,あられ
17	金		さばと玉ねぎのみそ煮,たぬき汁,10gチーズ	223	1.8	ソフトせんべい,ムーンライト,りんごジュース	りんご,ウエハース
18	土	生活発表会(0・1・2歳児)	おととと(小袋),りんごジュース				
19	日						
20	月		煮込みうどん,きんぴらごぼう,10gチーズ	207	2.4	りんご,源氏パイ	オレンジ,ウエハース
21	火		ごま酢キャベツ(人参入り),牛肉とじゃが芋の煮物	227	1.3	バナナ,塩せんべい	ロングサラダ,オレンジ
22	水		ハンバーグソース煮,スパゲティソテー,わかめスープ(コーン・たまねぎ)	323	2.9	いちごジャムサンド,牛乳	星食べよ,ポーロ
23	木		天皇誕生日				
24	金		五目みそ汁(鶏肉・さといも),わかめの酢の物,焼き魚(さば)	216	0.8	あられ,ムース	うすやきせんべい,白い風船
25	土	生活発表会(3・4・5歳児)	バームロール,揚一番,オレンジジュース				
26	日						
27	月		さつまいものシチュー,マカロニサラダ(りんご)	264	1.1	おにぎり	塩せんべい,ホームパイ
28	火		シュウマイ,三色ナムル,さつま芋とえのきの味噌汁	205	2.6	いよかん,ぼたぼた焼き	バナナ,あられ

※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。3歳未満児のおやつ(午前)には牛乳がつきます。

※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。

