



令和8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、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

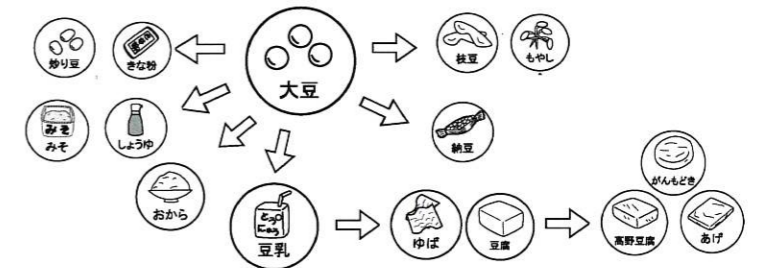
大豆は、肉や魚に匹敵するほど多くのタンパク質が含まれているため「畑の肉」と呼ばれています。また、タンパク質以外にも不足しがちな食物繊維、鉄、カルシウムも含まれています。

	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	150 mg	110 mg	0 g	0.04 mg
卵	12.3 g	1.8 mg	130 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がし、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	3歳未満児(午前)	みんなのおやつ(午後)
1	日						
2	月		煮込みうどん、きんぴらごぼう、10gチーズ	494.0	2.6	胚芽ビス、あられ	ぱりんこ、ヨーグルト
3	火	豆まき	ビーフンスープ、大豆煮豆、にんじんの和風サラダ	554.0	1.5	揚げ一番、みかん1/2個	おにぎり(わかめ)
4	水		筑前煮(大根入り)、ごま酢キャベツ	473.5	1.6	うすやきせんべい、ホムパイ	いちご、あられ
5	木		白身万竹キャベツソースかけ、瓜割、すまし汁、みかん	634.4	2.5	おととと、バナナ	プリン、ぱりんこ
6	金		焼き魚(鮭)、白菜とほうれん草のごま和え、けんちん汁(鶏肉)	517.3	1.6	ロングサラダ、ビスケット	オレンジ、まがりせんべい
7	土		オレンジジュース、バームクーヘン、揚げ一番				
8	日						
9	月		肉団子スープ、ホムパイ	623.5	2.4	オレンジ、白い風船	肉まん、きなこせんべい
10	火		カレーシチュー、ひじきサラダ	696.1	2.4	バナナ、ウエハース	ムソフイ、りんごジュース
11	水		建国記念日				
12	木		牛肉とじゃが芋の煮物、ゆで卵、ブロッコリーのおかか和え	583.1	2.1	塩せんべい、動物ビスケット	りんご、サブレ
13	金		ミンチカツ、三色ナムル、みそ汁(だいこん)	549.9	3.1	ウエハース、あられ	いよかん、ぼたぼた焼き
14	土		のりせんべい、ビスコ、牛乳				
15	日						
16	月		コロック、小松菜とツナのごま和え、豆腐のくずあんスープ	518.3	1.9	チーズ(棒)、きなこせんべい	みかん、雪の宿
17	火		ボークビンス、マカロニサラダ	611.7	2.0	白い風船、オレンジ	チョイス、チーズおかき
18	水		スパゲティーナポリタン、白菜とベーコンのスープ	585.9	3.2	プレッツェル、ばかうけ	みかん、まがりせんべい
19	木		焼き魚(さば)、五目みそ汁(鶏肉・さといも)、わかめの酢の物	637.3	2.2	星食べよ、ポーロ	甘辛せんべい、ヨーグルト
20	金		シューマイ、さといものころ煮、さつま芋とえのきの味噌汁	602.5	3.3	バナナ、アンパンマンビス	水ようかん、醤油せんべい
21	土		りんごジュース、ホームパイ、ほろほろ焼き				
22	日						
23	月		天皇誕生日				
24	火		さつまいものシチュー、ブロッコリーと卵のサラダ	599.4	1.5	りんご、ウエハース	ムソフイ、コーヌック
25	水		おでん、ウインナーソーテ、みかん	573.7	2.4	あられ、ソフトクッキー	バナナ、塩せんべい
26	木		切干大根と厚揚げの旨煮、ポトフ	469.7	2.2	おにぎりせんべい、刈ピス	りんご、源氏パイ、
27	金		さばと玉ねぎのみそ煮、たぬき汁、10gチーズ	578.0	2.3	バナナ、あられ	いちごジャムサンド
28	土	作品展	おととと、りんごジュース				

※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。

※材料等、変更になる場合がありますがご了承下さい。

