



きゅうしょくだより



H30. 2 厚生館保育園

まだまだ寒い日が続き、雪の降る日もありますが、子どもたちは外でたくさん遊び、ご飯もよく食べています。風邪やインフルエンザの予防に、手洗い・うがいをしっかり行い、元気に過ごしましょう！



今月の行事食

- 2日 〈節分〉 昼食： やこめご飯、
めざし(乳児：さわらの煮つけ)
おやつ： 鬼まんじゅう
- 16日 〈おたのしみおやつ〉 ミルクレープ (乳児：クレープ)

おすすめメニュー

『ゆずゼリー』

<材料> 大人2人分

- ・ゆず果汁 30g
- ・砂糖 大さじ5
- ・水 300g
- ・ゼラチン 10g

<作り方>

- ① ゆず果汁、砂糖、水を鍋で熱して、そこにゼラチンを少しずつ振り混ぜていく。
- ② 完全に溶けたら、荒熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ③ お皿に盛って、完成♪

『ブリの生姜焼き』

<材料> 大人2人分

- ・ブリの切り身 160g
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・生姜 5g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

<作り方>

- ① ブリの切り身に、酒、しょうゆで下味をつける。
- ② 生姜から砂糖までの調味料を混ぜておく。
- ③ フライパンでブリの両面を軽く焼き、混ぜておいた調味料を塗ってよく焼く。





<節分>

本来は季節の変わり目のことで年に4回ありますが、現在は立春の前日のことを節分と呼んでいます。

季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病氣)を追い払います。



<大豆パワー>

大豆には健康によい様々な成分があります！

① ビタミンE

体内成分の酸化を防ぎ、老化や様々な疾患を予防する。

② 大豆サポニン

高血圧や肥満など、生活習慣病を予防する。

③ 大豆イソフラボン

骨粗しょう症を予防する。



大豆はたんぱく質と脂質が豊富です。大豆のたんぱく質単独では不足するアミノ酸がありますが、主食である米と一緒に食べることで、お互いに不足するアミノ酸を補い合って栄養価が上昇します！

肉類からたんぱく質を摂ろうとすると、脂肪やコレステロールを気にしなければいけません。大豆ではその心配がないどころか、健康によい様々な成分をたんぱく質と一緒に摂ることができます！

「大豆」と聞くと、豆そのものをイメージし、なかなか調理しにくいのではないのでしょうか？大豆には、加工食品がたくさんあります。その加工食品を、工夫し、料理に取り入れれば、手軽にとる事ができます。

豆腐・納豆・油揚げ・厚揚げ・きなこ・豆乳・味噌・醤油など…