

給食だより / 2月

2020年 立場りびと 保育園

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。園では、子どもたちが節分の豆まきの器を一生懸命に作る、かわいらしい姿が見られます。たくさんごはんを食べて、「悪い鬼」を元気いっぱいやつつけてほしいですね。



たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかず、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。

乾物は栄養が凝縮! 切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干して作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にと子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油であえて味を付けます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。

緑黄色野菜の王様! 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さで折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

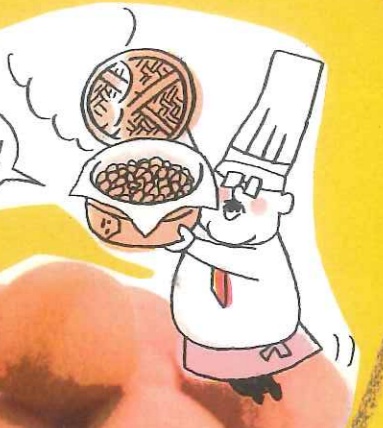
節分に「いり豆」を食べる訣...

★「いり豆」を歳の数だけ1つずつ食べると、元気に一年を過ごせると言われています。ご家庭でも「いり豆」もしくわ「大豆を茹で」試してみたい方はぜひ。

2月といえば節分!! 今月刊の大豆のお話しをしてみたいと思います!!



「蒸し」が最高!



大豆は水煮より蒸し豆で! 多様な成分が2倍近くアップ

どうせ摂るなら、体が喜ぶ栄養を! オリゴ糖にビタミンB群などすべてアップ!

ナイアシン、葉酸といったビタミンB群など、マルチサプリといわれるほど豊富な栄養がある大豆。中でも腸内環境を整えるオリゴ糖がたっぷり。善玉菌を増やすなら蒸し豆がお得です。水茹でより、蒸して茹でればオリゴ糖が1.8倍、しかも食物繊維が丸ごと摂れて、ビタミンB群は水煮の2倍。アミノ酸の一つ、GABAも水煮の8倍に! まさに蒸し豆はお得を体現した調理法です。



大豆もアレンジすれば... 美味しいおやつに 変身します!!

★ 砂糖 大1勺 塩 小1勺
蒸し大豆 20~30g

★ 印 ボウルにまぜて出来上り! 試してみてください。

味噌汁に入れるなら 木綿豆腐と絹豆腐 どちらがお得?

ぎゅっと水分を絞って再び固められる木綿豆腐は、水分を多く含む絹豆腐に比べて、栄養成分もエネルギーもたっぷり。中でも、カルシウムは木綿の方が約2倍も多く含まれています。骨を丈夫にするカルシウムは乳製品だけでなく、大豆製品にも豊富。特に豆腐の中のカルシウムは吸収率が高く、牛乳と同等なので、骨粗しょう症予防にはもってこいです。煮干しや干しいたけなど、ビタミンDが豊富な食材を出汁として使えば、さらに効率よく栄養成分を摂ることができちゃいます!

木綿豆腐なら カルシウムが2倍 お得!



Tips
木綿、絹ともに細かくしてから茹でるとミネラル成分が最大6割減! 切らずにそのまま茹でてから切るか、大きめに切ってから味噌汁などに入れるのが正解。



木綿豆腐は丸ごと固めだけと大豆の味がとって美味しい!