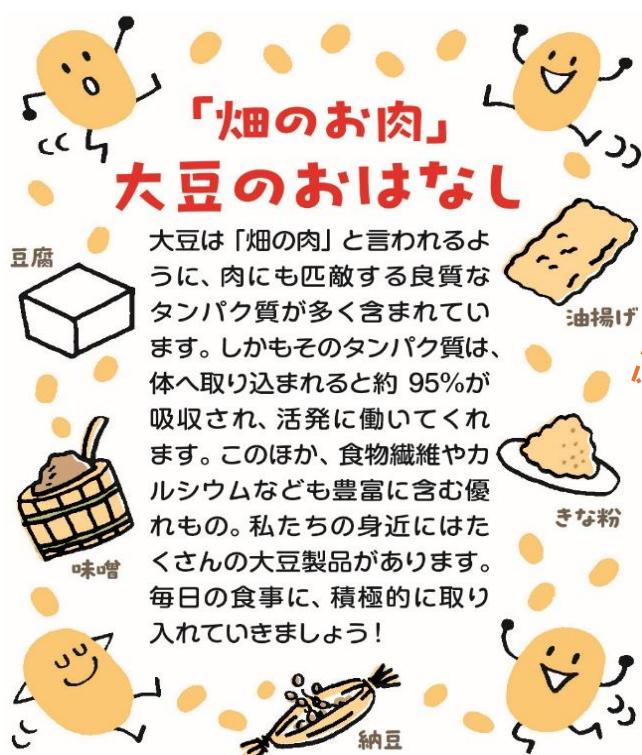




食育だより

令和8年2月5日 すみれ保育園

節分を過ぎると暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続いています。豆まきをしたご家庭も多かったと思いますが、今月は「豆」にまつわるお話をします。

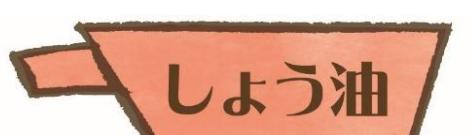


大豆は「畠の肉」と言われるよう、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れもの。私たちの身近にはたくさんの大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！

給食にも大豆製品がたくさん！

大豆には、良質なタンパク質が含まれているので、給食でもとり入れていきたい食品のひとつです。2月の給食では、「大豆入りポークカレー」や「五目おから」「大豆と切り昆布の炒め煮」「ポークビーンズ」など、大豆製品を使った献立をたくさんとり入れています。

調味料でよく使うしょうゆ、みそも大豆から作られています。



日本食に欠かせない調味料、しょう油。主な材料は大豆と小麦、塩で、それらを時間をかけて発酵させることで、独特の味と香りが生み出されます。保存は、高温と直射日光を避け、冷暗所で。開封後は冷蔵庫で保存し、ラベルに書かれた消費期限を守って使いましょう。

しょう油の効用

- ・生臭さを消す
- ・殺菌・滅菌効果で、食品が長持ち！
- ・加熱すると香りが強まり、食品にツヤが出る

発酵食品、みそ

健康によいと話題の発酵食品。みそもその一つで、ダイズとこうじ、塩を発酵させたものです。元々、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなど、栄養豊富なダイズ。それが発酵することで、栄養価がアップし、消化・吸収しやすくなっています。みそにはさらに、他の食品の消化吸収を助け、腸内にたまったものを体外に出す効果もあります。

