

食育だより

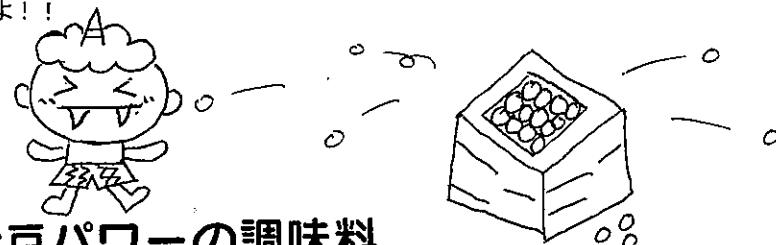
鬼はーそと～～！ 福はうち～～！！

いよいよ春到来です。冬から春への季節の変わり目が立春ですが、その前日のことを季節の節を分けるという意味で「節分」とよんでいます。この時期は、季節の変わり目で天候不順が続くため体調を崩しやすくなりますので、栄養バランスにも気を配り丈夫な体づくりをしましょう。

2月3日 節分(福豆)

豆の仲間の「大豆」は「烟のお肉」と呼ばれています。肉や魚と同じくらいタンパク質が含まれていて、血や筋肉になります。

また、昔から大豆は災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされていました。保育園でも2月3日は「鬼は～外！・福は～内！！」と子ども達は元気よく豆まきをしましたよ！！



大豆パワーの調味料

「みそ」を見直しましょう

節分の日にちなんで、大豆からつくる調味料「みそ」について知りましょう。

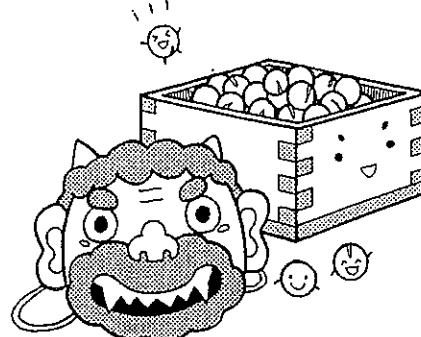
みその原料・つくり方

みそは、大豆を煮たり蒸したりしたものに、こうじ（こうじ菌というカビの仲間）を米や大麦に繁殖させたものと塩を混ぜ合わせ、発酵、熟成させてつくります。昔は手前みそといって、各家庭でさまざまなみそを手づくりしていました。発酵食品なので、原料や製法が同じでも、住んでいる地域によって色や味などに違いが出ます。みそは、郷土を代表する食べ物なのです。

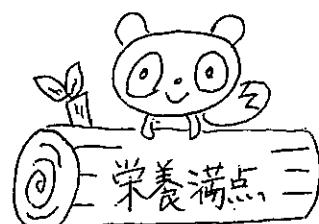


- こうじの原料(米こうじ・麦こうじ・豆こうじ)による分類
【米みそ、麦みそ、豆みそなど】
食べくらべ
みましま！
- 味による分類
【甘みそ、甘口みそ、辛口みそなど】
- 色による分類
【赤みそ、淡色みそ、白みそなど】

いろいろな種類がある



2012年 2月号9号



みその健康効果

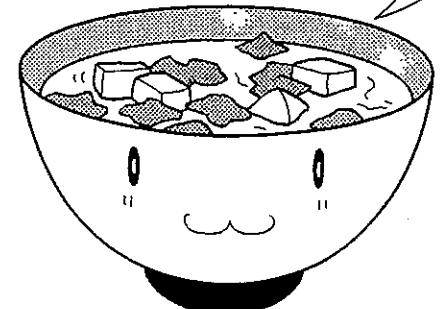
栄養いっぱいのみそ

みその主原料は大豆なので、大豆と同様にたんぱく質や大豆特有の成分のイソフラボンやサガボニンという健康機能性成分が多く含まれています。みそは大豆を発酵、熟成させているので、大豆そのものを食べるより栄養を吸収しやすくなっています。

ほかに糖質や脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、たくさんの栄養成分が含まれています。

- ・生活習慣病のリスクを下げる
- ・丈夫な骨をつくる助けになる
- ・老化を予防する
「いいいかな
効果があるんだ」
- ・血圧を下げる、など

寒い冬にぴったり♥ みそ汁を飲みましょう



実だくさんで栄養アップ！

みそはいろいろな食材に合うので、野菜や大豆製品、魚介類など、さまざまな実のみそ汁を楽しむことができます。不足しがちな野菜もみそ汁に使えば、より多く食べられます。

実は1種類だけでなく「だいこん+油揚げ」、「じゃがいも+わかめ」などほかの食材と組み合わせれば、取り合わせを楽しむだけでなく栄養を多くとることができます。

みそ汁づくりのポイント

汁の実は、いもなど火の通りにくいものから先に入れます。豆腐やわかめなどの、あまり火を通さなくてもよいものは、みそをとく少し前に入れます。

みその香りが逃げないように、みそを入れたら煮立たせないように気をつけましょう。

勢理客保育園
浦添市勢理客2-18-27
TEL 877-3442
園長 比嘉 調理 前田 担当 すみれ組

献立表とおやつが異なるのはできるだけ甘いお菓子をやめて手作りをと思い変更しています。

日曜	おやつメニュー
1水	リツツりんご ミルク
2木	紅芋とりんごのケーキ 小魚 ミルク
3金	節分豆 バナナ ミルク
4土	おにぎり
5日	
6月	ビスケットりんご ミルク
7火	黒糖バナナケーキ ミルク
8水	芋餃子 ミルク
9木	田芋アンダギー タンカン ミルク
10金	味噌おにぎり 枝豆 お茶
11土	建国記念日
12日	
13月	玄米フレークスナック ミルク
14火	バレンタインクッキー タンカン ミルク
15水	フランスパンりんご ミルク
16木	焼き芋 みかん ミルク
17金	チーズケーキ ヒラヤーチー いちご ミルク
18土	おにぎり
19日	
20月	黒棒りんご ミルク
21火	さつま芋蒸しパン 小魚 ミルク
22水	ステックパン バナナ ミルク
23木	鮭と大根葉のおにぎり きゅうり お茶
24金	豆乳ウェハース バナナ ミルク
25土	おにぎり
26日	
27月	ぜんざい せんべい
28火	焼き芋 タンカン ミルク
29水	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク