

給食だより 2月号



平成31年2月 志村さかした保育園

気温も低く乾燥した日が多いです。インフルエンザや胃腸炎なども流行していますので、手洗い・うがいをしっかりし、バランスのよい食事を心掛け、元気に冬を乗り切りましょう。

2月3日は節分です。節分に欠かせない大豆ですが、昔から畑の肉と言われるほど、多くのたんぱく質を含み、栄養豊富な食材です。

大豆と肉類の比較 (100gあたり)

	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g
大豆ゆで	176	14.8	9.8	79	2.2	6.5
牛肉	411	13.8	37.4	3	0.7	0
豚肉	256	17.7	19.3	4	0.7	0
鶏むね	244	19.5	17.2	4	0.3	0
鶏ささみ	105	23	0.8	3	0.2	0

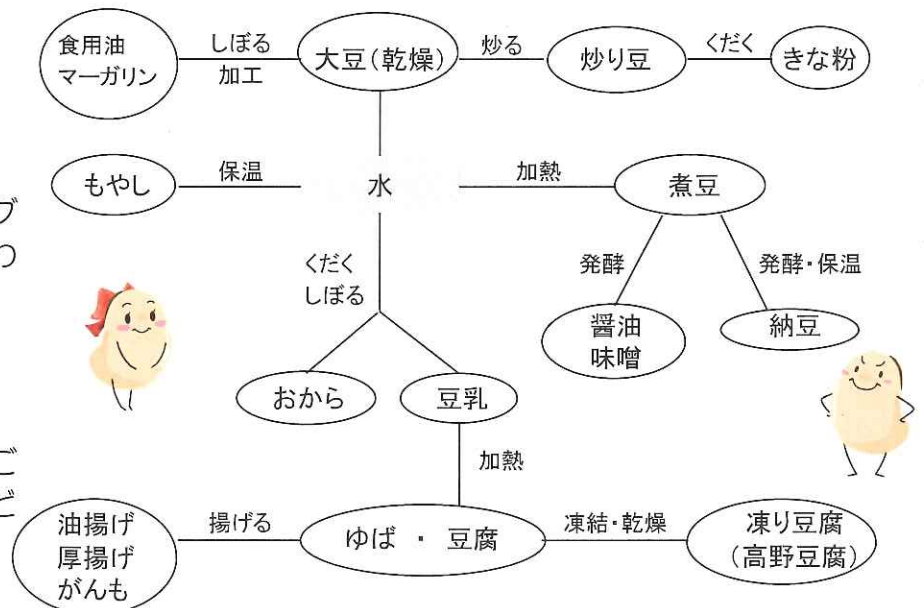


100gあたりの栄養価ですが、大豆の100gはゆでた後でも量が多く感じると思います。ゆでた大豆1粒が約1gになりますので、まとめて食べるのではなく継続的に摂取すると良いです。また、くせが少ない食材ですので和食だけでなく、どの料理でも合わせやすいです。

乾燥の大豆は6時間から一晩くらい水で戻してから、煮る必要があります。スーパーなどで売っている水煮大豆は手軽に取り入れる事ができます。

- 汁にプラス
味噌汁、トマトスープ
- 煮物にプラス
(和風) ひじき煮、五目煮
(洋風) トマト煮
- サラダにプラス
皮があるので、ドレッシングよりマヨネーズのほうが合わせやすいです
- カレーにプラス
ビーンズカレー
- ごはんのプラス
余ったひじき煮でひじきご飯、豚ひきやツナ、塩昆布などと炊き込んだ豆ごはん

大豆は色々な食品に加工されています



ゆでた大豆を小分けにして冷凍しておく(水煮も冷凍可能です)、簡単に料理に入れる事が出来ます。ジップロックなどの保存袋に平らに入れ、半冷凍の状態(冷凍庫に入れて2~3時間くらい)で一度もみほぐすとパラパラになり使いたい分だけ使用する事が出来ます。冷凍した大豆は2~3週間で使い切ってください。