



食育だより



2023年



寒さが続いています、暦の上では春到来です。
春の始まりを表す「立春」の前日にあたるのが、「節分」です。
このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを楽しんでくださいね。
今年度も残すところ2か月を切りました。一日一日を楽しく大切に過ごしていきましょう。

新高山めぐみ幼稚園

大豆 は変身上手!

枝豆 : 大豆の種(豆)を青いうちに収穫したもの

大豆

発芽
もやし

加工
豆乳

発酵
味噌

炒める
炒り豆

煮る
煮豆

おから

醤油

きな粉

豆腐

納豆

ゆば

テンペ

厚揚げ

豆腐よう

油揚げ

高野豆腐

大豆には良質なたんぱく質
が豊富に含まれています。
毎日の食事に上手に
取り入れていきたいですね。



旬の食材【白菜】



白菜に豊富に含まれている「ビタミンC」は熱や水に弱く、茹でたり煮たりすると茹で汁や煮汁に流れ出てしまいます。その為、よりたくさんのビタミンCを摂取するには水を使用せずに蒸したり炒めたりするのがオススメ!白菜は生でも食べられるお野菜です。加熱しすぎず、シャキシャキとした食感も楽しみましょう。

旬の食材【いよかん】



いよかんにはビタミンCが豊富に含まれており、寒い冬の風邪予防に役立ちます。みかんと同じように、薄皮にも食物繊維などの栄養素が含まれているため、薄皮ごと食べるのがオススメです。日本が原産とされ、現在は主に愛媛県で生産されている柑橘類の一種です。

旬の食材【のり】



のりは年間を通していつでも買うことが出来ますが、実は冬が旬の食べ物です。どの海藻から作られているか、どのように加工されたのかで、いろいろな名前があります。お給食でよく使用するのは「焼きのり」です。日頃不足しがちな栄養素である、「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」が豊富に含まれています。

作ってみよう! ハッシュドポーク

材料(1人分)

- 豚肉 50g
- 玉葱 60g
- 干し椎茸(5刈) 0.5g
- グリーンピース 3g
- 油 適量
- ビーフシチューの素 15g
- 砂糖 3g
- 醤油 2g
- ケチャップ 3g
- ソース 3g

作り方

- 豚肉と玉葱を一口大に切る。干し椎茸は水でもどす。
- 熱した鍋に油をひき、グリーンピース以外の食材を炒める。
- 水を入れて沸騰したら、ビーフシチューの素と調味料を加えて味を整える。(ビーフシチューの素は少なめにし調味料で味を整える。片栗粉でとろみを足してもOK)
- しっかりと煮込んだら完成!

ごはんにかけても◎



今年の恵方は南南東です。

2月の薬膳料理

- チキンカツのトマトソース
- 菜の花と白菜のしらす炒め
- ごはん
- ちぎって入れてね! のりのみそ汁
- いよかん

