

給食だよ！11月

朝夕の冷え込みなど、一日の気温の変化が大きくなってきましたが、子ども達は元気いっぱい、給食も残さず食べています。

給食の時間に、子供たちに「好きなおかずは何？」と聞いたときに「お豆のおかず！」と答えてくれた子供がいました。豆が好きな理由を聞いてみると「お豆は柔らかいおいしいんよ！」と笑顔で教えてくれました。子供が教えてくれたように、秋の豆は皮も柔らかく、香りもよいので今からの季節におすすめの食材です。栄養も豊富に含まれているので、風邪の予防のために豆をとり入れたおかずを一品ご用意してみたいかたがでしょうか。

ダイズはだいじ！



大豆は「畑のお肉」といわれるほどたんぱく質が豊富です。大豆が含むたんぱく質は、肉よりも脂質が少なく低カロリーなので生活習慣病の予防に役立つ、すぐれた食材です。

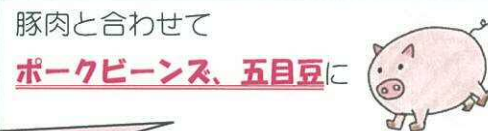
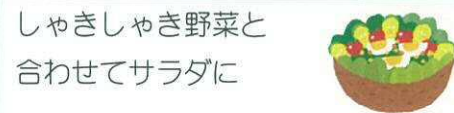
★様々な食品に変化！

全部大豆から
できたんだ！



ポークビーンズや五目豆は色々な野菜と大豆を合わせて食べるので、栄養満点の保育園でも人気のメニュー

★他の食材との相性抜群！



五目豆 材料（4人分）

- ・ゆで大豆・・・120グラム
- ・ジャガイモ・・・1個
- ・人参・・・1/2本
- ・鶏肉（ムネ）・・・1玉
- ・さや豆・・・2つ
- ・さつま揚げ・・・40グラム
- ・玉葱・・・1玉
- ・煮昆布・・・4グラム
- ・油・・・大人用スプーン1杯
- ・砂糖・・・大人用スプーン1.5杯
- ・醤油・・・大人用スプーン2杯
- ・水・・・160グラム

作り方

- ① 大豆をのぞく材料は、小さいさいの目に切ります。
- ② 煮大豆と①の材料を油でよく炒め、さとう・醤油で調味し、煮付けます。

11月24日（いい にほんしょく）は和食の日！

日本は海・山と豊かな自然に恵まれ、新鮮な旬の食材とお米を中心とした栄養バランスにすぐれた食事の構成をもつ「和食」の文化があります。

さんまや栗にさつまいも、そして大豆など旬の食材を使った和食で、秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。



（高橋）