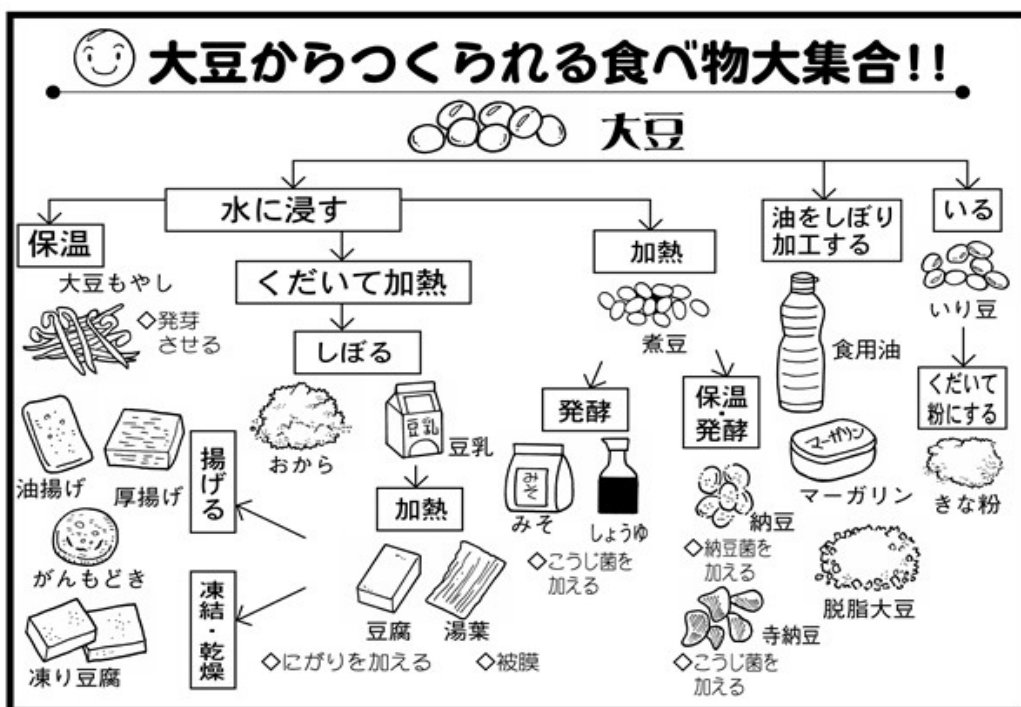


節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さは続きます。低温・低湿度を好む風邪やインフルエンザ、様々なウイルスによる感染症にも罹りやすくなります。衛生面や睡眠はもちろんのこと、食事をしっかりとることで、体を温め、病気に抵抗する力を蓄えます。今月はお遊戯会も予定されていますので、子どもたちは楽しみにしながら練習を頑張っています。食生活の面でもバックアップをお願いします。

## 昔から親しまれてきた食品「大豆」の栄養

節分に豆をまく習慣は室町時代頃から始まったとされています。「古事記」にも大豆に関する記述があり、このように昔から身近にあった大豆は『畑の肉』といわれるように、たんぱく質が豊富に含まれています。牛や豚などの肉を食べることが少なかった昔は貴重なタンパク源でした。大豆はたんぱく質のほかにも体に有効な成分を豊富に含んでいます。

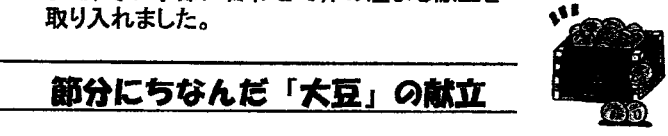
たんぱく質	体をつくる素になり、体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含みます。
サポニン	体内で脂肪の酸化を抑制するので、血栓や動脈硬化の予防に効果があります。
オリゴ糖	消化されずに大腸に達しビフィズス菌を増殖させて整腸作用があります。
レシチン	脂肪の一種で脳細胞に働き、記憶力や集中力を高めるといわれています。
カルシウム	加工品に多く含まれ、大豆たんぱくがカルシウムの吸収を高めます。
イソフラボン	がんの抑制効果や動脈硬化を防ぎます。骨の強化と更年期障害の軽減にも役立ちます。
亜鉛	細胞の新生や分解に欠かせない物質です。味覚を正常に保つ働きがあります。
ビタミン	E、B <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> が含まれています。Eは血行をよくし、体内の物質が酸化するのを防ぎます。B <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> は皮膚の抵抗力やエネルギーの代謝を助け疲労回復に役立ちます。
リノール酸	善玉コレステロールを増やし動脈硬化を防ぐ効果があります。
食物繊維	便の量を増やし、腸内の有害物質を排出する働きがあります。
鉄分	体内での酸素の運搬、貧血に効果があります。野菜の鉄分より吸収率が高いです。



大豆は加工品として食卓には欠かせない食品です。日本型食生活を支える食品でもあります。加工することで栄養素が消化・吸収しやすい状態になったり、新たに栄養成分が加わったりアップしたりするものもあります。

予定献立表(一般)

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	ひとくちメモ 今日の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
2	月	ごはん 豚肉の香味焼き 野菜の炒り煮 味噌汁 みかん		お茶 ラーメン	<p>☆「大豆」をもっとよく知ろう☆</p> <p>2月3日の節分には「豆まき」の風習があります。豆まきに使われる「大豆」に、より親しみが持てる様に大豆や大豆製品を使った献立を取り入れました。また、寒い季節に合わせて体の温まる献立を取り入れました。</p> <p><b>節分にちなんだ「大豆」の献立</b></p> <p>「大豆とごぼうの落とし揚げ」は大豆と鶏挽き肉が入ったボリュームある一品です。「大豆ハンバーグ」は、豚挽き肉に大豆水煮を粗く刻んで混ぜ込み焼き上げます。「豆乳プリン」の豆乳は、大豆から出来た食品です。</p>
3	火	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ 酢の物 味噌汁 ぼんかん		牛乳 まがりせんべい アスパラビスケット いりこ	
4	水	味噌けんちんうどん(汁) ひじき入り卵焼き ブロッコリーのマヨネーズ添え 伊予柑		牛乳 白玉団子	
5	木	ジャムサンド 魚のタンドリー風焼き 拌三絲 コーンスキムスープ ぼんかん		牛乳 かやくごはん	
6	金	カレー(ライス) しょうゆフレンチ 伊予柑		牛乳 豆乳プリン	
7	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 黄金煮 味噌汁 伊予柑		牛乳 ばかうけせんべい マリービスケット	
9	月	ごはん ブレッドオムレツ 野菜ソテー 清汁 ぼんかん		牛乳 鶏おこわ	
10	火	ロールパン ほうれん草のグラタン 人参サラダ 豆腐スープ 伊予柑		牛乳 干いも ソフトサラダ	
12	木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の胡麻和え プチマト 味噌汁 ぼんかん		牛乳 ロールカステラ	
13	金	ごはん 大豆ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 伊予柑		牛乳 メロンパン風 トースト	
28	土	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのソテー 味噌汁 ぼんかん		牛乳 ぼたぼた焼き ホームパイ	
17	火	ごはん レパールの立田揚げ もやしの三杯酢 味噌汁 ぼんかん		牛乳 あられ バタークッキー	
25	水	ごはん 煮魚 白菜のおひたし 味噌汁 いちご		牛乳 肉まん	
27	金	おにランチ ミートローフ 味噌汁 プチマト 伊予柑		牛乳 メロンパン風 トースト	



体が「ほかほか」あたたまるね

・味噌けんちんうどん(汁)・ラーメン・肉まん  
あたたかい汁物や麺類は具沢山にすると栄養バランスもUP。「肉まん」は皮から手作りをします。できあがりには「ほかほか」です。

**<材料> 4人分**

無調整豆乳	240g
砂糖	25g
ゼラチン	8g
水	50g
黄名粉	20g
黒砂糖	40g
水	20g

**献立レシピの紹介**

**豆乳プリン**

- <作り方>**
- ① 鍋に分量の1/4の豆乳と砂糖を入れ、温めて砂糖を溶かす。
  - ② ゼラチンを水に振り入れしばらくおき、湯せんにかけて溶かす。少しずつ①に加え混ぜ、残りの豆乳も加えて混ぜ合わせる。
  - ③ プリン型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
  - ④ 黒砂糖と水を煮詰め、黒みつを作る。

