



2月3日は節分ですね 🍡

節分といえば豆まき。節分会の日には、豆まき大豆にちなんで、味噌ポテト(味噌の原料は大豆)、鬼除け汁(大豆入りの汁物)、おやつはきな粉(きな粉の原料も大豆ですよ)クランチクッキーです。

豆には様々な種類があります。大豆をはじめ、レッドキドニー、ひよこ豆や小豆などなど。色も形もそれぞれ違います。ご家庭ではどんな豆料理を食べていますか? 😊

大豆には良質なたんぱく質が多く含まれています。別名『畑の肉』と呼ばれるほど、お肉と同等量のたんぱく質が含まれていますが、お肉よりも良質なたんぱく質を含んでいるのが『大豆』なのです! 普段の食事に積極的に取り入れたい食材のひとつです 😊

今月の世界の料理～中国

麻婆豆腐…家庭の食卓に並ぶことも多い日本でもおなじみの麻婆豆腐。

豆腐には「体づくりには欠かせない良質タンパク質」、豚肉には「疲労回復効果のあるビタミン B1」が沢山含まれ、調味料のニンニク、ショウガ、辛子などが、脂肪燃焼など体を温める効果があり、健康食としてもおススメできる料理の一品です。



マーラーカオ…本場のマーラーカオは、小麦粉・卵・ラード・バター・白砂糖を混ぜ合わせ、3日間寝かせてから竹製の蒸し器で蒸して作られます。3日間しっかりと発酵させることで、食感はフワフワしたものになり、見た目は濃い茶色になります。日本で市販されているマーラーカオは、三温糖・黒糖・醤油などを使って味と色味を整えていることが特徴です。また、自然な発酵ではなくベーキングパウダーを使って膨らませるため、フワフワ感よりもしっとり感のほうが強くなっています。

おやつのお話 ♪

保育園の3時のおやつによく登場する、おにぎり。大人のおやつといえばチョコとか、ケーキとか、甘くてリラックスできるものを想像するのですが、乳幼児における「おやつ」の意味は大人とはちょっと違います。

もともと胃の容量が小さい子どもたちにとって、朝昼夜の食事で1日の目標栄養量を摂取するのは難しく、補食として10時と3時におやつを摂取する必要があります。簡単に言うと、朝昼夜のごはんだけではすぐお腹いっぱいになってしまって、1日に取ってほしい栄養量には満たないので、小腹が空く時間に食事の延長としておやつを食べましょう。ということです 😊 ですので、チョコやケーキではなく「おにぎり」でOK ☆ プチトマトでも、茹でたニンジンでも。しかし食べてすぐエネルギー源となることや、腹持ちのことを考えれば、炭水化物がベスト。パンやうどんやスパゲティ ♪ 保育園ではふかし芋や、フライドポテトもよく登場します。また、クッキーなどにも野菜を使うなどと様々な工夫をしたおやつも取り入れています。

給食メニューで気になるものがありましたら、お気軽に栄養士・調理員までお声をお掛けください

