

# 給食だより



2023年2月 岡部聖母保育園

2月もあつという間に中旬を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。

今月は卒園の近いミカエル組さんから食べたい給食を聞いて献立に取り入れました。人気なメニューも多く入っているのでたくさん食べてほしいなと思います。ミカエル組さんはもう少しで保育園の給食が終わってしまいます。保育園での給食の時間が思い出に残るよう、心を込めて作っていききたいと思います。

## 大豆を食べよう

大豆には良質なたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから「畑の肉」ともいわれています。さらに、便秘に効果のある食物繊維、骨粗しょう症を予防するイソフラボン、生活習慣病を予防するサポニン、レシチンなどの有効成分も含まれています。

大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられます。味噌や納豆、豆腐など和食には欠かせませんね。また加工食品は、大豆よりも消化がよいので子どもにもおすすめです！

### 大豆の仲間



納豆



豆腐



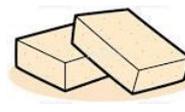
きな粉



油揚げ



豆乳



高野豆腐



おから

今月の給食では、じゃが芋の代わりにおからを使って「おから de ポテトサラダ」を提供しました。子どもたちもよく食べました！他にも、「大豆ミート」を使ったメニューも取り入れています。

大豆ミートとは・・・油分を絞った大豆に熱や圧力を加えて乾燥させることで、お肉のように見立てた加工食品です。高たんぱく・低脂質でコレステロールゼロ、食物繊維もたっぷり含まれています。

加工食品を上手に活用して、大豆・大豆製品をたくさんとっていききたいですね。



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

#### 鯖のケチャップ煮

<3歳以上児 5人分>

- |          |               |                       |
|----------|---------------|-----------------------|
| ・鯖       | 5切れ           |                       |
| ・ケチャップ   | 20g(小さじ4)     | ①フライパンに調味料と水を入れ煮立たせる。 |
| ・ウスターソース | 10g(小さじ2弱)    | ②鯖の皮を上にして入れ、煮る。       |
| ・砂糖      | 5g(小さじ2弱)     |                       |
| ・みりん     | 2.5g(小さじ1/3強) |                       |
| ・水       | 適量            |                       |

#### 甘辛おやき

<3歳以上児 5人分>

- |       |            |                          |
|-------|------------|--------------------------|
| ・米    | 75g        | ①米を研ぎ、炊く。                |
| ・もち米  | 50g        | ②鍋に調味料を入れ、火にかけタレを作る。     |
| ・水    | 150ml      | ③炊いた米を半分程つぶし、適当な大きさに丸める。 |
| ・しょう油 | 10g(小さじ2弱) | ④フライパンにサラダ油をしき、表面を焼く。    |
| ・砂糖   | 5g(小さじ2弱)  | ⑤焼き色が付いたら裏返し、②をかけて再度焼く。  |
| ・サラダ油 | 適量         |                          |

# ほうれんそう と こまつな



すこし ぎざぎざ  
の はっぱ

さきっぽが  
ぴんくいろ



さきっぽが  
うすい みどり

くきが ふとい

## どっちが どっち？