



給食だより

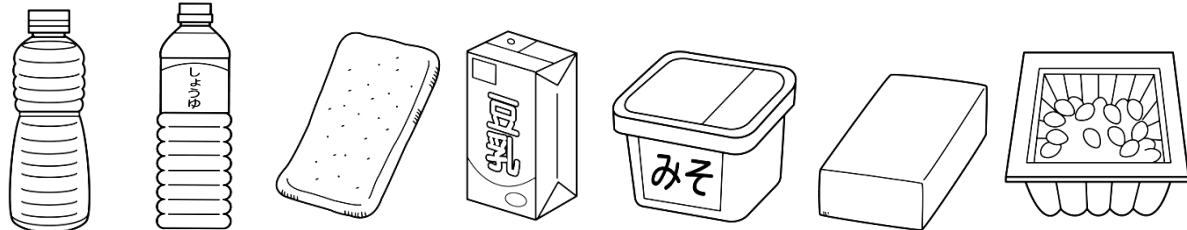
令和6年2月
兵庫教育大学附属幼稚園

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、頭は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、頭にエネルギーが補給され、体温も上がり1日を元気にスタートさせることができます。

変身が得意な大豆

昔から日本人が食べてきた豆にはたくさんの栄養がふくまれています。特に節分でも大活躍の大豆は調味料や色々な食品に姿を変えて食べられています。

大豆油 しょうゆ うすあげ 豆乳 みそ 豆腐 納豆

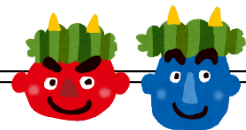


大豆から作られる食べ物はまだまだたくさんあります。探してみよう！

僕から作られる食べ物だよ！

私たちは「畑の肉」とよばれるほど、体を作るのに必要なたんぱく質がたくさん含まれているよ！その他にも骨を作るのに欠かせないカルシウム、体の調子を整えるビタミンもたくさん！給食にもたくさん大豆や大豆製品が使われているのでしっかり食べよう！

節分

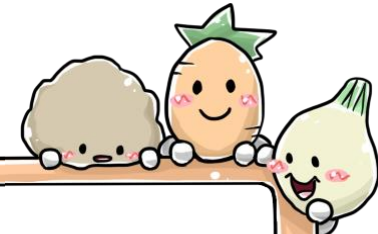


「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという日本の行事ですが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。鬼は鬃のにおいやヒイラギ(葉)のトゲが苦手です。この2つを飾ることで悪いことが起こらないように願いを込めます。



福豆が残ったら…

節分の福豆。豆まきをして年の数だけ食べて…。そのまま残りを食べる？残ってしまったら福豆で簡単なおかずやおやつはいかがでしょう。「大豆の青のり和え」と「ココア大豆」を紹介します。



4人分

大豆の青のり和え

【材料】

- 炒り大豆(福豆) …… 30g
- バター(または油) …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1強
- しょうゆ …… 小さじ1/3
- 青のり …… 小さじ1/2
- ごま …… 小さじ1/4

【作り方】

(大豆の青のり和え)

- ①鍋にバター(油)と砂糖を溶かす。
- ②炒り大豆を加える。
- ③しょうゆを加える。
- ④青のり、ごまを和える。

ココア大豆

【材料】

- 炒り大豆(福豆) …… 30g
- 水 …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 純ココア …… 小さじ1/3

【作り方】

(ココア大豆)

- ①鍋に水と砂糖を加えて煮立てる。
- ②ココアを加えて煮溶かす。
- ③炒り大豆を加えてかき混ぜる。
- ④全体がどろっとしてきたら、火を止めて豆がパラパラになるまで手早く混ぜて冷ます。



大豆クイズ

大豆を未熟(成長しているとちゅう)なうちに収穫したものはなんでしょう。

- ①もやし
- ②枝豆
- ③グリーンピース



枝豆が成長して大豆になります。大豆を暗い所で発芽させるともやしになります。

こたえ：②枝豆