



令和 7年2月1日 常念寺保育園

2月3日は節分！悪いものを追い出し、みんなが健康で幸せに過ごせますようにと願う日です。園では、子どもたちが製作した「手作り豆」を使用し、豆まき大会を行います。一般的に、豆まきで使う『大豆』は、良質なたんぱく質が豊富で、さまざまな調理加工がなされ、消化吸収が良くなっています。普段の食事に取り入れ、大豆＝「畑のお肉」をいただきましょうね♪

※硬くてかみ砕く必要のある乾燥豆(大豆)などは誤嚥の恐れがあるため、5歳以下のお子さんには食べさせないようにしましょう。

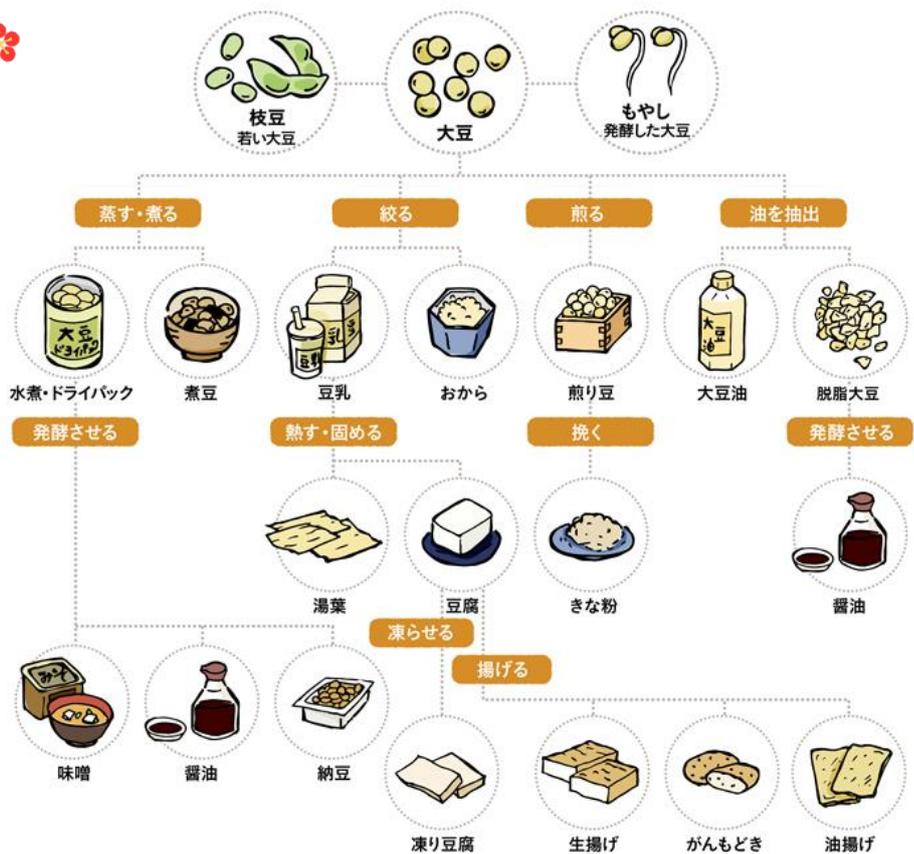
大豆からつくられる食べ物



効果・効能

- からだを温める
- 整腸作用・便秘予防
- 免疫力アップ
- 脳の活性化
- 糖を燃焼する(ダイエット効果)
- 成長の促進
- 骨粗しょう症予防

栄養満点で成長期のお子さんたちも積極的に摂りたい食材のひとつです。豆腐とワカメのみそ汁やヨーグルトにきな粉を入れた「きな粉ヨーグルト」、納豆にほうれん草、かつお節を混ぜた「ほうれん草納豆」など、大豆からつくられる食べ物を食べて元気に大きくなってもらいたいですね(^O^)/



大豆とひじきのかき揚げ

★お弁当にいかがでしょうか。

●材料 5個分

- 茹で大豆 100g
- ウィンナー(スライス) 100g
- いんげん(1cmのさいの目切り) 100g
- ひじき 6g
- 人参(さいの目切り) 20g
- 天ぷら粉 50g
- 水 適量
- 揚げ油 適量

●作り方

- ① 茹大豆はさっと湯通しし、ひじきは水で戻し水気をきっておく。
- ② 水とき天ぷら粉に、①とウィンナー、いんげん、人参をよく混ぜ合わせ、油で揚げる。

★栄養たっぷりのかき揚げ。ぜひお試し下さいね。

1人分 エネルギー 105Kcal 蛋白質 4.1g 脂質 7.4g