



食育だより 2 がっ

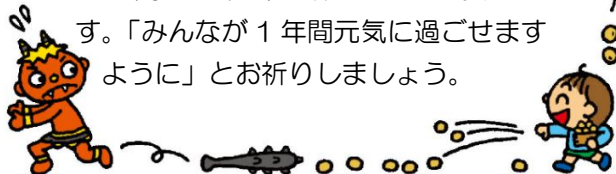
令和 8 年 2 月 まゆみの里保育園

2 月の行事といえば「節分」です。節分は、立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日は続きます。風邪などをひかないように、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。



節 分

節分は、1 年の節目とされ、新しい年を迎える前に厄（鬼）を払う行事をします。「鬼は外、福は内」と叫んで鬼を追出し、福が出ていかないように戸を閉めて、年の数だけ豆を食べます。「みんなが 1 年間元気に過ごせますように」とお祈りしましょう。

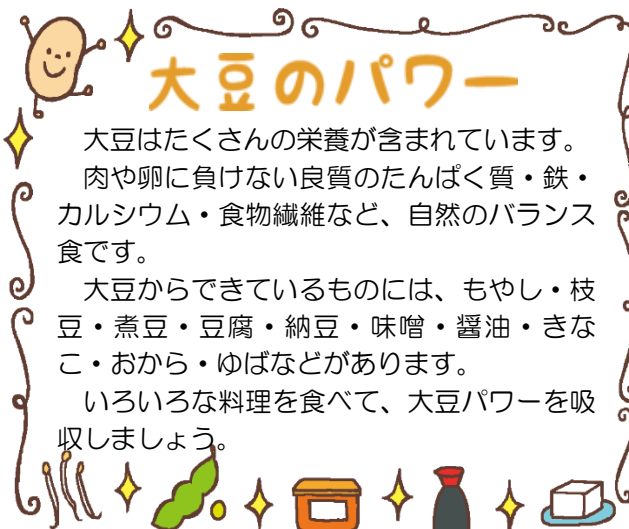


大豆のパワー

大豆はたくさんの栄養が含まれています。肉や卵に負けない良質のたんぱく質・鉄・カルシウム・食物繊維など、自然のバランス食です。

大豆からできているものには、もやし・枝豆・煮豆・豆腐・納豆・味噌・醤油・きなこ・おから・ゆばなどがあります。

いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。



☆おすすめレシピ☆

＜材料＞＊3 歳以上児一人分の量です。

- | | | | |
|----------|-----|-----------|------|
| ・豚ひき肉 | 35g | ・サラダ油 | 1g |
| ・大豆水煮 | 7g | ・カレールウ | 8g |
| ・玉ねぎ | 25g | ・カレー粉 | 0.1g |
| ・にんじん | 15g | ・トマトケチャップ | 6g |
| ・グリーンピース | 3g | ・中濃ソース | 1g |
| ・おろしにんにく | 3g | | |
| ・おろししょうが | 3g | | |

大豆ドライカレー

＜作り方＞

- ① 玉ねぎ・にんじんをさいの目切りにする。
- ② 熱した鍋にサラダ油を入れ、おろしにんにくとおろししょうがを入れ、豚ひき肉を炒める。
- ③ 軽く火が通った②に、①を入れ、さらに炒める。
- ④ ③にグリーンピース・大豆水煮を加える。
- ⑤ ④の材料が浸るくらいの水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥ カレールウ・カレー粉・トマトケチャップ・中濃ソースを加えて調味し、完成。

大豆はそのまま使用すると苦手を感じる子が多い食材ですが、包丁で軽く刻んでから入れると、食べやすくなります。

園でも人気のメニューです！



2月3日の節分の日には鬼の顔をした大豆ドライカレーを提供します。どんな顔になっているか…お楽しみに☆