

きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2025年度2月号

いただきますをたのしみに



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒さが続きそうですね。

2月は『節分』がありますが、節分には『季節を分ける』という意味と『季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつける』という意味もあります。

豆まきに使われる大豆には良質なたんぱく質が豊富に含まれます。

大豆から作られている食品(豆腐・厚揚げ・豆乳・納豆)などをとり、健康な身体をつくりましょう。

大豆 ～豆知識～

「豆にも用途によっていろいろあります」

・大豆／色別に黄大豆、黒大豆、青大豆があります。

「黄大豆」＝主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。

「黒大豆」＝黒豆です。おせち料理に使われます。

「青大豆」＝きな粉や煮豆にされます。



* ほかにも豆には、アズキ、ソラ豆、インゲン豆、キントキ豆など、いろいろあります。

「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっています。

●「みそ」を見直しましょう●



節分の日にちなんで、大豆から作る調味料「みそ」について知ましょう。

みその主原料は大豆なので、大豆と同様にたんぱく質や大豆特有の成分のイソフラボンやサポニンという栄養成分が多く含まれています。

みそは大豆を発酵、熟成させているので、大豆そのものを食べるより栄養を吸収しやすくなっています。

みそはいろいろな食材に合うので、野菜や大豆製品、魚介類など、さまざまな具のみそ汁を楽しむことができます。

不足しがちな野菜もみそ汁に使えば、より多く食べられます。積極的に「みそ汁」を食べましょう。

保育園では、毎年恒例食育「みそづくり」を行います。



園の食育活動

みそ焼きおにぎり

今回は、おやつとして手作りみそを使用した「みそ焼きおにぎり」を提供しました。

みそだれは、みりんときび砂糖を加えて甘めに仕上げました。実際に、子どもたちが自分でおにぎりを握り、甘みそをつけてホットプレートで焼いて食べた園もあったようです。

自分で作ったおにぎりは、普段以上に美味しかったようで、「残さず食べました」と嬉しい報告もありました。

法人では、みんなで食体験を大切にしています。

統一のスモッグを着用して多くの園で、クッキング活動は活発に行われています。

食を身近に感じ、五感を働かせ、何でも挑戦する子、何でも食べる子になってもらえるよう、様々なことに挑戦していきたいと思います。

管理栄養士 櫻井