



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2024. 2月号



暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。  
2月3日は節分です。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）などを摂り、健康な体をつくりましょう。

## 「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」＝きな粉や煮豆に使われます。



\*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◎

節分の日になんで、大豆から作る調味料「みそ」について知りましょう。  
栄養いっぱい！！

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さえれば、より多く食べられます。

積極的に「みそ汁」を食べましょう。

保育園では食育で「みそづくり」を行う予定です。

## 具たくさん豚汁で寒さを乗り切ろう！

### ★材料★

（大人2人分・子ども2人分）

豚もも小間肉	60g	大根	100g
人参	30g	ごぼう	20g
長ねぎ	15g	こんにゃく	30g
じゃがいも	中2個	醤油	少々
水	800～1ℓ	油	少々
みそ	約27g		



### ★作り方★

- 1、豚肉・じゃがいも・豆腐は一口大、にんじん・大根はいちょう切り、長ねぎ、ごぼうは小口切りに切る。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎる。
- 2、鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める。他の野菜も入れて炒める。
- 3、火が通ったら水を入れ、弱めの中火で約10分煮る。
- 4、火を止めてみそを溶き、味を調える。豆腐をくずしいれて、できあがり！