



2月の給食だより



令和8年1月30日
社会福祉法人 見真会
明光保育園
栄養士 田川, 濱田
調理師 藤本



新しい年も、あっという間に1か月が過ぎました。

今の時期は、1年の中でも最も寒い時期と言われていますが、春の訪れを告げる立春（2月4日）は、もうすぐそこまでやって来ています。

2月は、「**大豆, 大豆製品を食べよう！！！**」をテーマとして献立を作りました。

大豆は「豆の肉」と言われ、良質なたんぱく質や脂肪を豊富に含んでいて、肉にも負けない栄養があります。タンパク質は、私たちの筋肉や臓器、髪、皮膚などの素になる重要な栄養素です。

大豆をそのまま食べるだけでなく、豆腐やみそ、しょうゆなどに加工されて、私たちの食生活には欠かせない食材となっています。

献立では、大豆や豆腐、きなこなどを使った料理をたくさん取り入れて、料理によって大豆の形や味が変わることを知ったり、日本の伝統的な食文化にも親しめるように工夫しています。

1月の幼児クラスでの食育活動では、初めてのケーキ作りに挑戦しました。

生クリームを絞り袋を使ってケーキに乗せたり、イチゴを「どれにしようかな?」「たくさん乗せよう!」などと、誰もが思い思いの飾り付けをして、楽しんで「できた!」こと、「美味しかった!」ことが貴重なクッキング経験となりました。

「楽しかった!」「またやりたい!」などの感想を聞いて笑顔あふれる楽しい時間となりました。これからも自分で作る楽しさや食べる喜びを感じながら、食への関心を育んでいきます。

2月の食育活動は、白、青組は「**恵方巻**」を、黄組は「**恵方ロールケーキ**」を作ります。

「恵方巻」は、伝統食材の海苔を見て、触って、手触りから表と裏の違いを知ったり、匂って穀の香りをかいだり、少しかじって味を覚えます。そして、海苔にすし飯と具材を乗せて、くるくる巻いて、昼食として食べます。

「恵方ロールケーキ」は、生クリームを塗った食パンにフルーツをたくさん乗せて、くるくる巻いて、午後のおやつに牛乳と一緒に食べます。

わいわい、がやがや、初挑戦で上手に巻くことができるかが楽しみです！



もっとくわしい「大豆(だいす)」のおはなし



大豆や豆腐などの大豆の加工食品は、日本を代表する伝統食品です。

しかし、大豆の多くは輸入で、アメリカが輸入量の約3/4で次はブラジルとカナダです。

大豆はたんぱく質や脂質を多く含み、無機質やビタミン類も多く含んでいます。



特に、たんぱく質の含有量は約35%と高く、「豆の肉」と呼ばれる理由もこのためです。

大豆イソフラボンは、女性ホルモンに似た働きによって**美肌効果**や**冷え体质の改善**、**生活習慣病の予防**が期待できます。また、大豆にはさまざまな色があります！

黄大豆・・世界でも沢山栽培されています。納豆や豆腐、みそなど大豆製品に使われています。

黒大豆・・黒い皮をしていて、アントシアニンが多く含まれています。煮豆は黒豆と呼ばれています。

青大豆・・緑色の大豆で熟しても黄色になりません。甘みが強く豆菓子やきな粉などに加工されます。

● 大豆、大豆製品を使った献立！

- 2日（月）豆腐ハンバーグ
- 4日（水）麻婆豆腐
- 10日（火）大豆チリコンカン
- 16日（月）厚揚げごま味噌汁
- 18日（水）大豆入りスープ
- 20日（金）きな粉ラスク
- 24日（火）きのことベーコンの豆乳スープなどなど



（行事食編）



《 献立紹介 》



3日(火)…節分

・巻き寿司・イワシ天ぷら

13日(金)…バレンタイン・ハートコロッケ・ココアケーキ

（都道府県・世界編）

6日(金)…愛媛県

・せんざんぎ（鶏の唐揚げ）・麦みそ汁

10日(火)…メキシコ

・大豆のチリコンカン（ひき肉と豆のスパイシー煮込み）

17日(火)…福岡県

・豚骨ラーメン（豚骨を煮込んだ白濁スープ）

