

食育だより 2月号

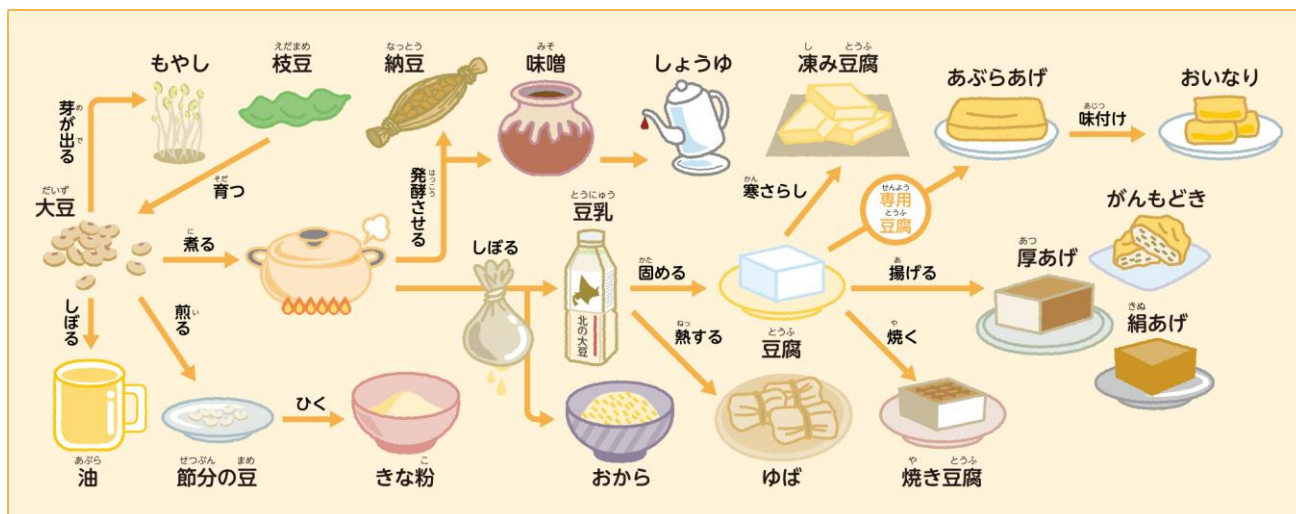
令和8年2月2日
西国分寺保育園
園長 奥野 かよ
調理室 小町 松林
小林 澤田

小寒、大寒と寒い日が続き、あたたかい春を待ち焦がれる今日この頃です。「節分」や「立春」と、暦の上では「春」になっていきますが、まだまだ寒い2月。あたたかい具たくさんの汁などで体を温め、元気に1日をスタートさせましょう。

栄養満点の大豆

大豆は植物の中では唯一お肉に匹敵する良質なタンパク質を含み、ミネラル・ビタミンも豊富に含まれています。味噌やしょう油などの調味料や、精進料理・豆腐や油揚げなどいろいろ調理加工され、とても消化吸収がよい食べ物です。大豆を食べると、からだを温める・脳の活性化・糖の燃焼・整腸作用・骨粗しょう症予防・成長の促進などの効果が期待できます。

大豆からつくられる食べ物大集合！



冬が旬の食材

冬にとれる野菜のことを「冬野菜」といいます。緑色の葉っぱのほうれん草、白くて長い大根、大きな葉っぱが何枚も重なった白菜、切ると穴が開いているレンコン、白くて丸い形のかぶもみんな冬野菜です。

冬野菜は、鍋やスープ、シチューなどの温かい料理にとっても合います。



保育園の人気メニュー 〈豚汁〉

●材料●4人分

- ・豚もも肉(2〜3 cm)…60g
- ・油…小さじ1
- ・大根(いちょう切り)…40g
- ・人参(いちょう切り)…28g
- ・ごぼう(半月切り)…24g
- ・長ねぎ(小口切り)…12g
- ・しいたけ(スライス)…16g
- ・里芋(いちょう切り)…16g
- ・水…480 cc
- ・昆布(だし用)…1.2g
- ・煮干し…10g
- ・みそ…大さじ1

●作り方●

- ①水に昆布と煮干しを入れだしをとる。
- ②別鍋に油を入れ豚肉を炒め、豚肉の色が変わったら、他の具材を固い物から順に入れ炒める。全体が軽く炒まったらだしを入れる。
- ③煮立ったらアクを取り弱火で野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④みそを入れて味付する。

