



# きゅうしょくだより



令和5年2月 かんのん町保育園

## 今月の献立

れんこん：根菜ハンバーグ、れんこんきんぴらなど

ごぼう：つくね金棒、炒り鶏、根菜ハンバーグ、すいとんなど

里芋：けんちん汁、味噌汁など

節分にちなんで、大豆を意識した献立を取り入れました。  
～大豆甘辛炒め、青のりポテトビーンズ、大豆サラダなど～

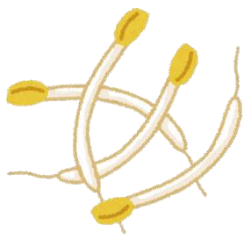


## 日本の食生活にかかせない大豆

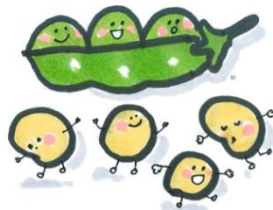
大豆は五穀のひとつであり、昔から米・麦・あわ・ひえ・豆を主要な穀物として大切に育ててきました。いずれも主食となる大切な食品で「五穀豊穰」を願うお祭りが現在でも日本各地に数多くのこっています。

豆の中でも大豆はたんぱく質・脂質・ビタミン類・カルシウム・鉄などが豊富であり、「畑の肉」とも言われ、古くからたんぱく源として食文化を支えてきました。さらに様々な加工によって、いろいろな食品に姿を変え、加工品の種類も多くあります。日本の食生活には欠かせない大豆を食事の中で探してみましょう。

もやし・・・大豆を暗い所で発芽させたもの



枝豆・・・未熟大豆を枝ごと収穫したもの



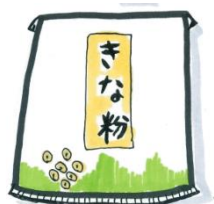
大豆・・・枝豆をさらに育て完熟させたもの



豆腐・・・煮た大豆のしぼり汁（豆乳）を凝固剤で固めたもの



きな粉・・・炒った大豆を挽いた粉



味噌・・・蒸した（煮た）大豆に塩と麴を加え発酵させたもの



みそ汁