



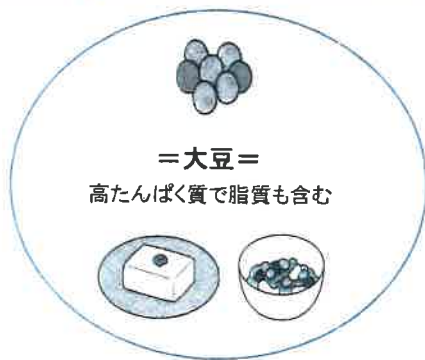
平成 30 年 2 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

豆を食べて健康的な食生活を！！

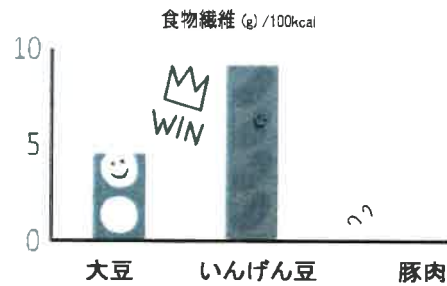
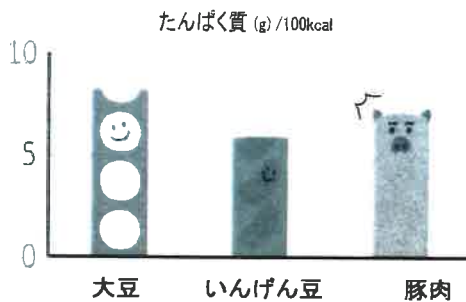
日本の食文化を代表する食材のひとつである「豆」。小さな豆には、私たちのからだに必要な栄養素がたくさん含まれています。お正月の黒豆などのように、行事の時だけでなく、毎日の食事に豆を取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。

★ 豆を栄養的な特徴で2つに分類しました。



★ 豆は子どもに必要な栄養素がたっぷりです！

- ・たんぱく質が豊富 … 豆は肉に匹敵するほど、たくさんのたんぱく質を含んでいます。
- ・食物繊維が豊富 … 便秘効果のある「不溶性」と、生活習慣病予防に効果のある「水溶性」を含んでいます。
- ・ミネラルが豊富 … 豆は、骨や歯の形成に必要なカルシウム、赤血球をつくる鉄を含んでいます。



♥ 大豆パワーごはん (給食献立から) 1人分 209 kcal (ごはん含む)

<材料> 園児5人分位

煮大豆	40 g
ツナ缶	40 g
人参	40 g
白ゴマ	3 g
しょうゆ	7 g
さとう	4 g
みりん	3 g
酒	5 g
しょうが	3 g
ごはん	適宜

<作り方>

- ① ツナ缶は油を切っておく。
- ② 人参⇒粗めのみじん切り
しょうが⇒すりおろしてしぼっておく。
- ③ 鍋にツナと人参を入れて、から炒りにし、さらに煮大豆と調味料を入れて煮る。
- ④ 味を整えてから、白ゴマをふり入れる。
- ⑤ ごはんの上のにのせて、まぜながら食べる。

(ポイント)

- こがさないように、よくかきまぜながら仕上げましょう。
- ニラなども加えると、さらにパワーアップ！ですよ。



◆◆◆ 便利な加工豆をとりいれて、料理のバリエーションを広げましょう。◆◆◆

やわらかく煮た豆は、調理の最後に加えることができます。スープ、サラダ、あえ物、炒め物、煮込み、かき揚げなどいろいろな料理に挑戦してみましょう。加工豆を購入する時は、高温の水蒸気で蒸した「蒸し豆」がおすすめです。「水煮豆」よりも、栄養成分の流出が少なく、ふんわりした食感なので子ども向きです。

