

2月給食だより

みどりこども園 2023.1.22

朝はまだまだ寒い日が続きますね。防寒対策をして風邪をひかないようにしましょう！
風邪やインフルエンザにも気を付けて元気よく過ごしましょう！

2月3日は節分

節分とは「季節の変わり目」という意味で、『立春』『立夏』『立秋』『立冬』の前日のことですが、現在は立春の前日のみを表します。



栄養満点の大豆

大豆は、味噌や醤油などの調味料や精進料理・大豆加工品など、様々な日本料理に欠かせない食材です。大豆は、良質なたんぱく質を含み、大豆オリゴ糖や脂質ミネラル・ビタミンなども豊富に含まれています。

大豆たんぱく質

- ・血中コレステロールの低下作用
- ・肥満の改善効果

オリゴ糖

- ・腸内の善玉菌の餌になる
- ・整腸作用がある

2月レシピ紹介〈ポークビーンズ〉

【材料】 2～3人分

- ・豚肉（ももスライス）…100g
- ・大豆（水煮）…35g
- ・人参（角切り）…100g（中半分）
- ・たまねぎ（角切り）…150g（中2/3個）
- ・じゃがいも（角切り）…200g（大1個）
- ・水…350～400cc（調整してくださいね）
- ・ケチャップ…15g
- ・トマトピューレー…15g（大さじ1）
- ・ウスターソース…15g（大さじ1）
- ・砂糖…5g（小さじ1）
- ・塩…0.5g
- ・粉チーズ…2g

～memo～

大豆と豚肉を煮込んだアメリカの代表的な家庭料理です。
乾燥大豆を使うと、より大豆のうまみが生きて、美味しく作ることができます！

【作り方】

- ① 鍋に油を熱して、豚肉を炒める。
- ② ①に人参、玉ねぎ、じゃがいもを加えて炒め、水、大豆を入れて煮る。
- ③ じゃがいもに火が通ったら、砂糖、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソースを加えて、水分がなくなるまで煮る。
- ④ 塩で味を整える。

