



# 給食だより

緑の家保育園  
給食室  
2月号

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。子どもたちもだんだんと大きくなってきて、お兄さん、お姉さんになってきましたね。



## 2月3日は節分……大豆のお話

節分といえば豆まき。「おには～そと！ふくは～うち！」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。

### すごい！ 大豆のパワー

#### ①別名「畑の肉」！

「畑の肉」と言われるほど、体をつくるもととなる良質のタンパク質を多く含みます。大豆のタンパク質には、コレステロールを下げるはたらきもあります。

#### ③貧血を防ぐ！

赤血球中のヘモグロビンを作るのに必要な鉄分が多く含まれ、貧血を防ぎます。ヘモグロビンは酸素を体中に運ぶ大切なはたらきがあります。

#### ②丈夫な骨や歯をつくる！

カルシウムを豊富に含み、骨や歯を丈夫にします。むし菌菌（ミュータンス）を近づけない作用のグリシンという栄養素も含まれています。

#### ④記憶力をアップ！

大豆に含まれているレシチンという栄養素は、脳を活性化させ、記憶力や集中力を高めます。

#### ⑤生活習慣病を予防！

大豆にはサポニン・ビタミンE・オリゴ糖・食物繊維・イソフラボン・リノール酸・亜鉛など多くの栄養素が含まれ、動脈硬化やがん、その他の生活習慣病を防いだり、老化を防止したりするはたらきがあります。

★毎日の食卓には、しょうゆやみそなど、たくさん大豆製品が使われています。大豆は、体内で作ることができない必須アミノ酸のリジンも多く含んでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少ないので、大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスが良くなるという特徴があります。和食の基本である「ご飯とみそ汁」の組み合わせは理にかなっているのです。

## <<今月の献立から>>

### 【ファラフェル】

～材料～ 4人分

- ・じゃがいも 小1個
- ・玉ねぎ 50g
- ・にんにく 少々
- ・食塩 小1/3
- ・カレー粉 少々
- ・大豆(水煮) 20g
- ・おから 100g
- ・小麦粉 適宜
- ・サラダ油 適宜

～作り方～

1. じゃがいもは皮をむいて適当に切り、茹でてつぶす。
2. 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
3. 油(分量外)で玉ねぎ、にんにく、食塩、カレー粉を炒める。
4. 大豆(水煮)はフードプロセッサーでみじん切りにする。
5. 1, 3, 4とおからを混ぜたら団子状に丸める。
6. 小麦粉をはたいて、170度の油でカラッと揚げる。



ファラフェルは、水でもどしてからすり潰したひよこ豆に、パセリやコリアンダーなどのスパイスを混ぜて、丸めて揚げたコロケのような見た目の中東料理です。園では大豆、カレー粉を使って作ります。

