



今年の節分は2月2日でしたが、みなさんは豆まきをしましたか。節分とは季節の分かれ目という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では春を迎えましたが、朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を心がけましょう。

大豆と豆製品

日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。特に大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、様々な形に加工されて私たちの食生活を支えています。



まめ豆クイズに挑戦！！

① 豆乳を温めると上にまくができます。このまくを〇〇といいます。

② 給食で人気の揚げパン。油で揚げたパンに、〇〇と砂糖をまぶして作ります。

③ 和食に欠かせない調味料で、海外でも人気の「ソイソース」とよばれる調味料はなーんだ？



足りないものを補い合っ

大豆には、ご飯に少ない必須アミノ酸（体内で合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸）である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁（大豆）の組み合わせは、栄養学的にみても素晴らしい献立です。さらに発酵食品のみそは、腸の調子を整え、免疫力を高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて、具たくさんにすると、一食で栄養バランスが整いやすくなります。

「手前みそ」とは？

昔、家ごとに自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のことを自分でほめるときに使います。



食のことわざ

みそ汁一杯三里の力

朝ごはんの一杯のみそ汁は、三里（約1.2km）を歩く力となる。栄養豊富なみそ汁は健康を育むパワーのもとだという意味。

参考文献：『ことわざ栄養学』辻啓介著 健学社

おうち時間に！

作って食べよう！給食レシピ



緊急事態宣言が延長され、外出自粛ということで、家庭で料理をする機会が増えたのではないのでしょうか。そこで、親子で作れる給食レシピを紹介します。この機会にぜひ、ご家庭でもお試しくださいと思います。

【マーラーカオ】パン売り場でおなじみの中華風蒸しパンです。

◎材料（8個分）

- ・卵 2個
- ・三温糖 74g
- ・しょうゆ 4g
- ・はちみつ 20g
- ・牛乳 100g
- ・サラダ油 25g
- ・ごま油 3g
- ・ホットケーキミックス 200g
- ・紙カップ 8個

◎作り方

- ①ボールに卵を割り入れ、泡立て器で混ぜる。
- ②①に三温糖からごま油までを入れ、さらに混ぜる。
- ③ホットケーキミックスを加え、生地が均一になるまで混ぜ、カップに8等分する。
- ④蒸し器で14分蒸す。



【バナナケーキ】バナナたっぷり！冷めてもおいしいケーキです。

◎材料（8個分）

- ・バナナ 150g
- ・卵 2個
- ・ヨーグルト（無糖） 55g
- ・上白糖 27g
- ・バター 50g
- ・ホットケーキミックス 200g
- ・紙カップ 8個

◎作り方

- ①バターをゆせん、またはレンジで温めて溶かす。
- ②ボールにバナナを入れ、フォークでつぶす。
- ③②に卵を割り入れ、泡立て器で混ぜる。
- ④ヨーグルトからホットケーキミックスまでを順に加え、生地が均一になるまで混ぜ、カップに8等分する。
- ⑤175度のオーブンで、12分焼く。



【かぶと白菜のコンソメスープ】かぶは洋風のスープにもよく合います！！

◎材料（4人分）

- ・水 500ml
- ・ベーコン 25g
- ・にんじん 60g
- ・玉ねぎ 60g
- ・白菜 70g
- ・しめじ 30g
- ・かぶ 80g
- ・コンソメ 小さじ1
- ・黒こしょう 少々
- ・塩 小さじ1/3

◎作り方

- ①ベーコンは千切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは3ミリ幅のスライス、白菜は1cm幅、かぶの実はさいのめ切り、葉は1cm幅、しめじは石づきを取りほぐす。
- ②鍋に分量の水を入れ火にかけ、沸騰したら材料を順に加え、調味料で味付けをする。



※かぶは火が通りが早く、くずれやすいので最後の方に入れましょう。

★まめ豆クイズの答え ①ゆば ②きなこ ③しょうゆ