



令和3年2月号 社会福祉法人 雫石保育園

三寒四温という言葉を知っていますか？冬に3日間くらい寒い日が続き、そのあとに4日くらい温かい日が続くことを言います。この現象が繰り返されるとだんだんと温かくなってくると言われています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら春を待ちましょう！

## 和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて、加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにかいなどで固めたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみの様々な食品に姿を変えます。食事の中から大豆製品を探してみましょう！

## 食物繊維をとみましょう！

食物繊維は、腸の働きを活発にして便のかさを増やすため、便秘予防に役立ちます。そのほか、血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの吸収を防げたいする働きもあります。食物繊維を多く含む食品には、野菜やきのこ、いも、豆、海藻、果物などに含まれているので、さまざまな食品を組み合わせるといましょう。



### 〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

12月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。

## 保育園給食レシピ ～大豆の岩石揚げ～

栄養満点！噛む練習にもなります。

〈材料〉大人2人、子ども2人分

- ・大豆の水煮缶 100g
- ・てんぷら粉 85g
- ・さつま芋 100g
- ・水 100g
- ・乾燥ひじき 5g
- ・サラダ油 適量

〈作り方〉

- ① 乾燥ひじきを水で戻す。
- ② さつま芋は大豆くらいの大きさに角切りして、水にさらす。
- ③ ボウルにてんぷら粉と水を混ぜる。
- ④ ③に水を切ったひじき、さつま芋、大豆の水煮缶を加えて混ぜる。
- ⑤ 大きめのスプーンですくい、180℃くらいの油で揚げる

お好みで醤油をかけて食べても美味しいです。