



2月の食育だより



新年が明けて、あっという間に1ヶ月が過ぎました。

暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。この時期は体力も低下して体調を崩しやすくなります。規則正しい生活をして、栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、免疫力を高めることが大切です。寒さに負けないで、元気に冬を乗り切りましょう！私達調理スタッフも負けないように日々成長して参りたいと思います。

大豆のチカラ

節分といえば「豆まき」ですよ。豆まきでも使う「大豆」にはたくさんの栄養が含まれているのです。

「畑のお肉」と呼ばれるくらい、タンパク質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボン等も含まれています。

豆腐・納豆・きなこ・みそ・おからなど、大豆からできている食材はたくさんあります。

健康のために1日1回大豆製品を食べると良いと言われています。

ぜひ様々な食材から大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な体作りをしていきましょう♪



大豆から作られている食べもの



★大豆由来の食品はたくさんあります。これらの食品は消化に良いため、日々の食事に上手に取り入れていきたいですね。

■□おに蒸しパン□■

<材料> 10 個分

★ホットケーキミックス 200g

★上白糖 40g

★牛乳 150g

★油 25g

さつまいも 200g

由来：ゴツゴツした見た目が鬼の金棒、鬼の頭などを連想させるため、このような名前になったと言われています。

(※諸説あり)



<作り方>

① さつまいもの皮をおき、1 cm角切りにカットして電子レンジで柔らかくする。

② ①に★を加えて混ぜる。

③ ②をカップに入れて、蒸し器で15分蒸す。

④ 火が通ったら出来上がり。

※カップはアルミカップでもOKです♪

