

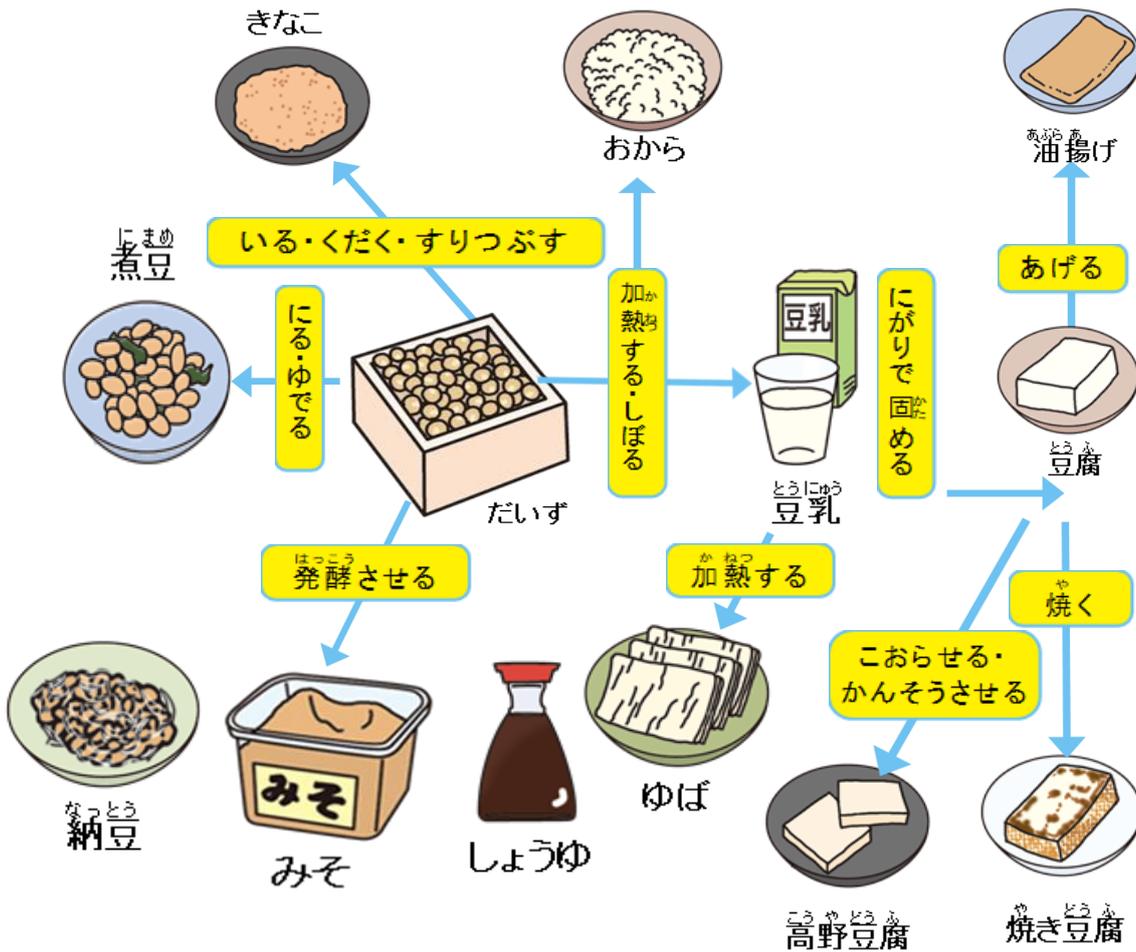
給食だより

2023年 2月1日
四つ木なかよし保育園 栄養士

新年が始まりあっという間に1ヶ月が経ってしまいましたね。お正月におもちを食べてお祝いしたのが、遙か昔に感じてしまいます。昔から食べられているおもちは、日本古来からの食べ物で、さまざまな食べ物に変身して日本の食文化をささえてきました。お米以外にも、牛乳や大豆、小麦などの食品は、そのまま食べてもよし！加工すれば長期保存も可能な食品となり、昔の人々の知恵がたくさんつまって受け継がれてきました。私達も昔の人に負けないくらいの食文化の知恵を未来に残せたらいいですね。

大豆からできる食品

大豆は、昔から日本各地の生活の中で利用されてきた大切な食べ物です。



近年「プロテイン」などでも注目をされている「大豆」。良質なたんぱく質で植物性大豆食品は、毎日の食卓にかかせないものばかりです。同じ大豆食品でも栄養価はさまざまです。貧血対策に有効な「鉄」が多く含まれている豆乳や、新しい細胞を作り出す働き「葉酸」が含まれる納豆、高野豆腐は歯や骨のもととなるカルシウムが豊富です。大豆食品をうまく利用して栄養のプラスαをしてみてください。

旬を食べよう！

ぶり



大きさによって呼び名が変わる出世魚です。東日本では、ぶりになるまでワカシ→イナダ→ワラサ、西日本では、ツバス→ハマチ→メジロと呼ばれています。

だいこん



部位によって使い分けられ余すことなくいただけます。例えば皮をよく洗って調理すれば、きんぴらとして美味しく食べられます。

菜の花



特有のほろ苦さがあり、おひたしや和え物がおすすめ。店頭に並ぶ期間が短く、貴重なこの時期に一足早く、春を感じてください。