



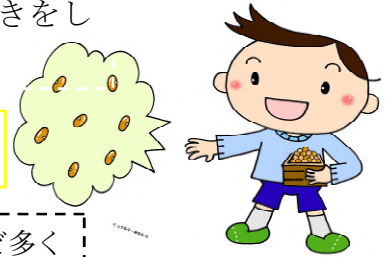
給食だより 2月

令和5年2月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

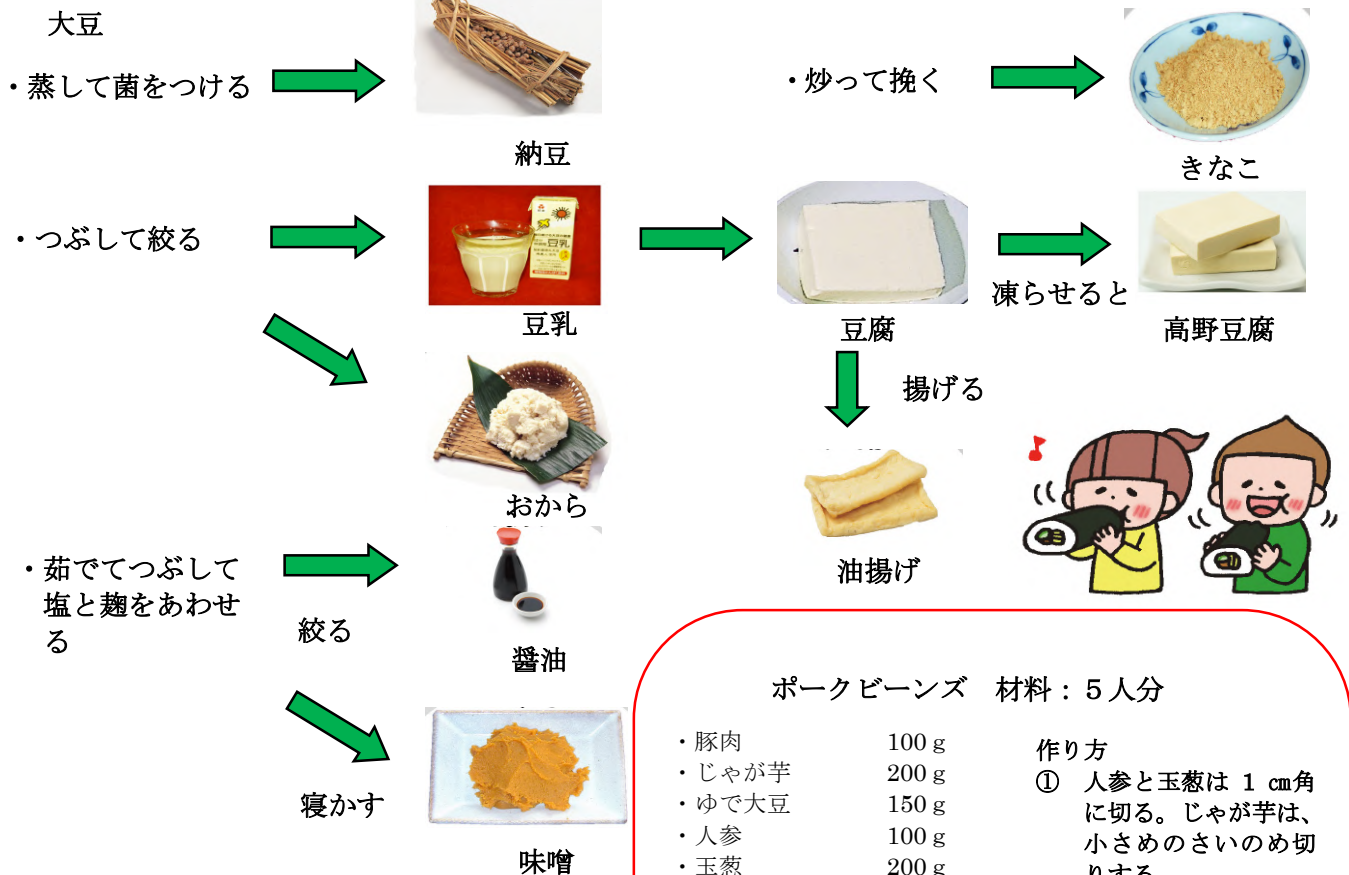
暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごしましょう。2月3日は、節分です。「鬼は外、福は内」と声を出しながら豆まきをして、元気に春を迎えましょう。

1粒に栄養いっぱい詰まっている大豆

大豆が「畑の肉」と呼ばれている理由は、肉や魚に匹敵するほど多くのタンパク質が含まれているからです。また、それ以外にも不足しがちな食物繊維、鉄、カルシウムが含まれています。



大豆から作られている食品を紹介



今月の旬の食材

だいこん・しゅんぎく・かぶ・ブロッコリー
こまつな・わかめ・たら・しらうお・いちご・りんご・みかん
※冬は野菜の甘みが増し、栄養満点です。
魚介も脂がのっておいしい季節です。

ポークビーンズ 材料：5人分

・豚肉	100 g
・じゃが芋	200 g
・ゆで大豆	150 g
・人参	100 g
・玉葱	200 g
・グリーンピース	25 g
・油	適量
・トマトケチャップ	25 g
・砂糖	大さじ 1
・塩	小さじ 1/2
・水	150 c c
・スープの素	小さじ 1
・ウスターソース	小さじ 1

作り方

- ① 人参と玉葱は 1 cm角に切る。じゃが芋は、小さめのさいのめ切りする。
- ② 鍋に油を熱して、豚肉と①を炒め、スープを加えて煮込む。
- ③ 野菜に火が通ったらゆで大豆を加え、ケチャップ・ウスターソース砂糖・塩で調味し、更に煮込む。最後にグリーンピースを加えて、火を止める。

野菜と大豆を多く摂取出来るメニューです。