

令和7年度

八尾市立認定こども園
調理室

食育だより



2月号



暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日々が続き、春が待ち遠しい時期です。
体調を崩さないように栄養価の高いものをしっかり食べて、元気に春を迎えましょう！！

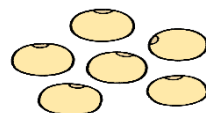
～大豆をおいしく食べよう～

☆大豆について☆

大豆はマメ科の1年草で、畑の肉といわれるほどタンパク質が豊富です。
大豆の栄養成分の30%以上はタンパク質です。他にビタミンやミネラルも豊富です。

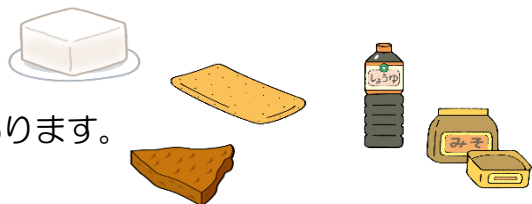
☆大豆の種類☆

大豆の主流は黄大豆ですが、他に黒大豆や青大豆などの種類があります。
枝豆は大豆を未成熟な緑色のうちに収穫したものです。



☆大豆からつくられる食品・調味料☆

豆腐、厚揚げ、油揚げ、ゆば、納豆、醤油、味噌などがあります。



☆大豆と相性のよい食材☆

こんぶ、ひじき、米、ねぎ、きのこ、卵などの食材と相性がよく、特に相性がよい食材は、こんぶやひじきなどの海藻類といわれています。料理の組み合わせの参考にしてみてください。

《こども園で大豆を使っている献立》

◎かみかみライス

大豆を使った炊き込みご飯です。

◎大豆キーマカレー

大豆が入ったカレーライスです。

◎ひじきの炒り煮

大豆が入ったひじきの煮物です。

◎ポークビーンズ

大豆が入ったケチャップ味の煮物です。

◎大豆ナゲット

チキンナゲットに大豆を入れた料理でこども園では大変人気のある献立です。



大豆ナゲットのレシピは、八尾市のこども園のホームページでもご覧になれます。

＜検索ワード＞

八尾市 給食レシピ集

＜QRコード＞



他にも色々レシピが載っています！

お問い合わせ：八尾市役所 こども施設運営課

TEL (072) 924-3840

メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



＼八尾市 HP はこちら／
バックナンバーもご覧になれます。＼公式 Instagram はこちら／



YAO_KODOMOEN