

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☆

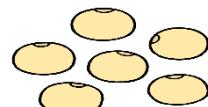
大豆はマメ科の1年草で、畑の肉といわれるほどタンパク質が豊富です。

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☆

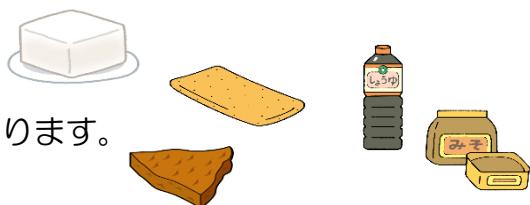
大豆の主流は黄大豆ですが、他に黒大豆や青大豆などの種類があります。

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。

◎ポークピーンズ

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 納食レシピ集

<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/