



令和8年2月号 なんぶこども園



大豆の栄養パワー！

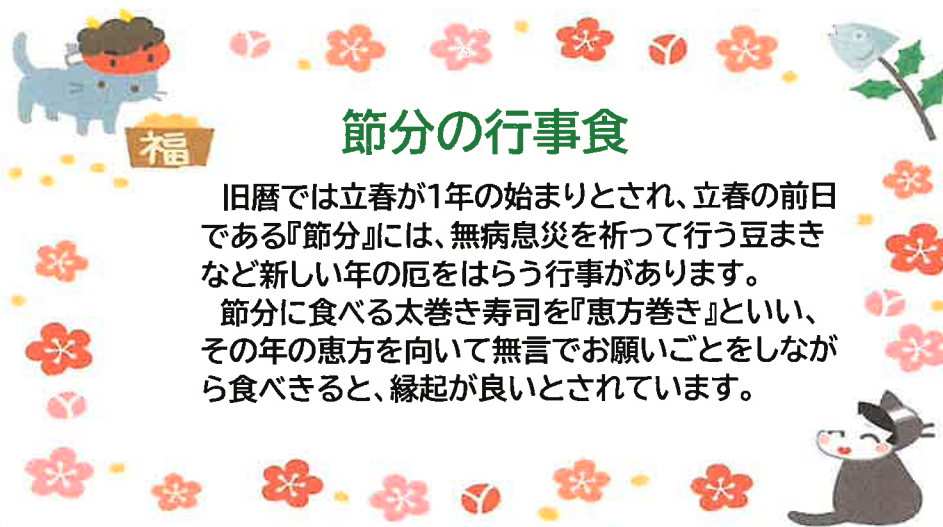


節分の豆まきに欠かせない豆！大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど良質なタンパク質が豊富で筋肉維持や代謝アップに役立ち、必須アミノ酸をバランスよく含みます。

【大豆に含まれる栄養素と効果】

- ・たんぱく質：筋肉、髪、肌、爪の材料となり、免疫力維持。血中コレステロール低下作用。
- ・大豆イソフラボン：女性ホルモン（エストロゲン）に似た働きで、更年期症状の緩和、骨粗しょう症予防、美肌効果が期待される。
- ・食物繊維：腸内環境を整え、便通を良くする。
- ・ビタミン・ミネラル：カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、ビタミンB群、葉酸などが豊富。
- ・トリプトファン：幸せホルモン『セロトニン』の原料。精神安定、疲労回復。
- ・レシチン：脳機能の改善、記憶力・集中力向上。

大豆を使用した食品や調味料



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である『節分』には、無病息災を祈って行う豆まきなど新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を『恵方巻き』といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起が良いとされています。

さくらぐみクッキング

1月20日(火)さくらぐみの子ども達は、青森県南部地方の郷土料理『せんべいおこわ』作りに挑戦しました！手順良くとっても上手に出来ました。お家でも一緒にチャレンジしてみてくださいね！

材料(4～5個分)

- ・赤飯用あずき水煮1缶
- ・お米 3合
- ・水 炊飯器の白米3合の目盛り+100cc
- ・砂糖 15g※甘めが良ければ倍量にしてもOK！
- ・塩 ひとつまみ
- ・南部せんべい8～10枚

作り方

- ①お米を研いで、30分から1時間、水に浸す
- ②お米をザルにあげて水を切り、お米とあずき缶を炊飯釜に入れる。
- ④水加減をし、砂糖と塩を入れてよく混ぜる。
- ⑤スイッチを入れて炊飯。
- ⑥炊けたら、せんべいで挟み、ラップで包む。

炊きたてのご飯は熱いので、やけどに気をつけましょう。
せんべいがしっとりしたら食べごろです。