

きゅうしょくだより 2月



しっかり続けよう！外出後、食事前の手洗い習慣

作ってみませんか



大豆とポテトの揚げ煮

【材料】 4人分

ゆで大豆	120g
かたくり粉	適量
フレンチポテト	220g
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
みりん	小さじ1
水	大さじ1
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ①ゆで大豆にかたくり粉をまぶし、揚げる。
- ②フレンチポテトを揚げる。
- ③調味料を煮立ててたれを作る。
- ④①、②、③と乾燥パセリを混ぜ合わせる。

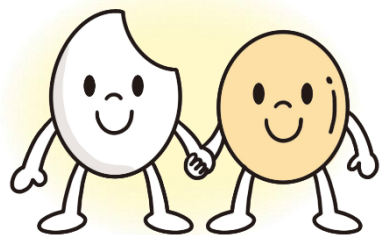
※乾燥パセリがなければ、生のパセリをみじん切りにして、ふきんに包み、水気をしぼって使ったり、青のりに代えてもおいしく食べられます。

栄養いっぱい！大豆パワー！

豆は昔から世界中で食べられてきました。人類の文明とともにそれぞれの地域に合った豆の栽培が始まったといわれています。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など、日本の文化は豆と深い関わりがあります。

～米と大豆は名コンビ～

米の不足を補う



大豆は、米（白米）に不足する必須アミノ酸のリジン^{必須アミノ酸}を補い、栄養バランスを整えてくれます。

日本伝統の組み合わせに



日本では古くから、米と大豆から作られる大豆製品の2つを組み合わせる料理が発達してきました。

兄弟のように育って来た



昔は「あぜ豆」といって、田んぼのあぜに大豆を植えて一緒に栽培していました。

節分イワシで立春大吉！

西日本を中心に、節分にイワシを食べる習慣があります。私たちの体によいはたらきをする栄養素をイワシはたくさんふくんでいます。

脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにしてくれる脂質（DHA,EPA）

「発育のビタミン」といわれるビタミンB₂が豊富

刺し身ならおろししょうがで食べたり、煮物にするときには酢や梅干しを加えると、においが和らぎます。また丸干しを焼いて頭から食べるのもおいしいですよ！

丈夫な体をつくるたんぱく質

骨を丈夫にするカルシウムとビタミンD

◇ 大豆のおもな栄養素とはたらき

- *たんぱく質：血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる
 - *カルシウム：骨や歯をつくる
 - *食物せんい：腸内環境をととのえる
- 大豆製品を上手に利用し、大豆のパワーをいただきましょう。

