



食育だより

きりん保育園

平成31年2月



暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。

大寒(1/20)が過ぎるといよいよ春到来です。

まだまだ寒い日が続くので、ビタミンを多く含んだ冬野菜を食べて、免疫力を高めましょう。



おからケーキ (10人分)

無塩バター70g はちみつ、卵、各 50g

おから70g ヨーグルト 50g

小豆甘煮缶、小麦粉 各 100g

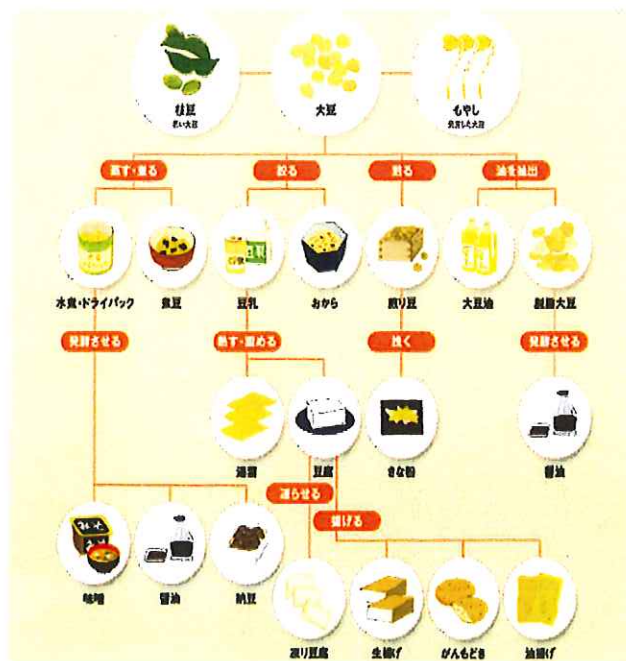
ベーキングパウダー5g

① バターをクリーム状になるまで混ぜ
はちみつと卵を加えて更に混ぜる。

② ①にヨーグルト、おから、小豆缶を
入れて混ぜる

③ ②に振った粉類を入れてさっくり
混ぜる。型に入れて180度のオーブンで
15分ほど焼く(あくまでも目安です)

大豆からつくられる食べ物！



豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、色々と調理加工されて食べられ、とても消化吸収が良くなっています

大豆パワーの調味料

「みそ」を見直しましょう

みその原料・つくり方

みそは、大豆を煮たり蒸したりしたものにこうじ(こうじ菌というカビの仲間を米や大麦に繁殖させたもの)と塩を混ぜ合わせ、発酵、熟成させてつくります。昔は手前味噌といって各家庭でさまざまなみそを手づくりしていました。発酵食品なので、原料や製法が同じでも、住んでいる地域によって色や味などに違いが出ます。みそは、郷土を代表する食べ物です。



恵方巻はその年の最も良いとされる方向に向かい

無言で目を閉じて、願い事を思い浮かべながら1本丸かぶりする。

今年の恵方は、東北東です