

食育だより

きづくり保育園

2024年ころから第4次豆乳ブームがやってきたそうです。そこで今回は牛乳と豆乳の違いをお知らせします。

豆乳は牛乳に比べて鉄分が多い

普通牛乳



61kcal

カロリー

3.3g

タンパク質

3.8g

脂質

230mg

カルシウム

0.0mg

鉄

調整豆乳



63kcal

3.2g

3.6g

31mg

1.2mg

鉄と銅が含まれているので、貧血の予防には、豆乳を

第4次豆乳ブーム到来！！

豆乳に含まれるイソフラボンで美肌や抗酸化作用ホルモンバランスの改善が期待される

骨の健康や骨粗しょう症予防にカルシウムとビタミンDが豊富な牛乳が効果的

※ 豆乳は飲むだけでなく、野菜スープなどに豆乳を入れて豆乳スープにしたり、牛乳の代わりに豆乳を入れたグラタンやシチューなど料理にも使えますよ。

レンコンの栄養 ※今年はレンコンがお得

今年は天候にも恵まれレンコンが例年の3割ほど安いそうです。レンコンについて紹介します。

栄養



- ・**ビタミンC**がたっぷり。みかんの**1.2倍**免疫力がアップするので**風邪予防**
- ・**食物繊維**が多い。大根の**1.4倍****腸内環境が整い**デトックス作用
- ・**タンニン**が含まれているので、**咳やのどの痛み**に効果的

レンコンのスライスを酢水に4～5分さらすと白くなりますよ

レンコンの穴の内側が黒くなっているものは鮮度が落ちている可能性があります

スプーンのもちかた おはしのもちかた



1 ばきゅーんのかたちにする



2 ひとさしゆびにスプーンをおく



3 おやゆびとひとさしゆびではさむ



1 えんぴつのように1ぼんめをもつ



2 したに2ぼんめのはしをいれる



3 うえのはしだけをうごかす

保育園の給食時には子どもたちに正しい箸の持ち方ができるように声掛けしながら食べています。ご家庭でもやってみましょう。

【きづくり保育園のきんぴらレンコン】

＜材料＞ ・レンコン200g ・にんじん50g ・ひじき(水煮)30g
・しょうゆ 酒 みりん 各大1 だし汁 大2 砂糖 小1

＜作り方＞ ・油 ごま油 適量

- ①レンコンは薄切り酢水につけておく。にんじんは千切りにする
- ②油でにんじんを炒めてからレンコンを入れて少し炒める
- ③だし汁と調味料を入れて汁がなくなるまで煮詰める
- ④火を止める直前にごま油を入れてできあがり

【きづくり保育園の豆乳スープ】

＜材料＞ ・玉ねぎ 半分 ・にんじん 70g ・キャベツ 120g
・ピーマン 1個 ・豆腐 100g ・ベーコン 20g ・水700cc
・しめじ 半株・コンソメ 1個 ・塩 適量 ・豆乳 100cc

＜作り方＞

- ①水700ccににんじんを入れて沸騰したら、残りの材料をいれる
 - ②コンソメを入れて塩を適量入れて味を調える
 - ③できあがり直前に豆乳を入れてひと煮たちさせる
- ★ 豆乳を入れてから沸騰しすぎると分離したりします