

# きゅうしょくだより

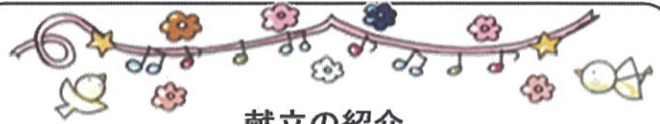
令和7年2月

いなぎのぞみ保育園

## 旬の食材

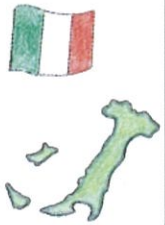
### のらぼう菜

のらぼう菜とは東京都西多摩地区で栽培されているアブラナ科の江戸野菜です。甘みのある柔らかい食感が特徴です。くせが少なく食べやすい野菜です。



## 献立の紹介

- 鬼まんじゅう (新献立)  
鬼まんじゅうは愛知県の郷土料理です。角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツ見える様が、鬼のツノや金棒のように見えることからこの名前がつきました。
- ゼッポリーニ (新献立)  
ゼッポリーニはイタリア・ナポリ地方の名物で、ピザ生地に海苔などの海藻を入れた揚げパンです。保育園でもピザ生地を手作りし、青のりをたっぷり混ぜ込みました。



## お知らせ

節分にちなんで2月3日は、かわいい鬼の顔に見立てたキーマカレー、鬼まんじゅうを、14日のバレンタインデーには、ココアクリームを使ったサンドイッチを取り入れました。

## 日本の食生活にかかせない大豆

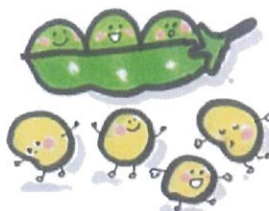
大豆は五穀のひとつであり、昔から米・麦・あわ・ひえ・豆を主要な穀物として大切に育ててきました。いずれも主食となる大切な食品で「五穀豊穰」を願うお祭りが現在でも日本各地に数多くのこっています。

豆の中でも大豆はたんぱく質・脂質・ビタミン類・カルシウム・鉄などが豊富であり、「畑の肉」とも言われ、古くからたんぱく源として食文化を支えてきました。さらに様々な加工によって、いろいろな食品に姿を変え、加工品の種類も多くあります。日本の食生活には欠かせない大豆を食事の中で探してみよう。

もやし・・・大豆を暗い所で発芽させたもの

枝豆・・・未熟大豆を枝ごと収穫したもの

大豆・・・枝豆をさらに育て完熟させたもの



みそ汁

豆腐・・・煮た大豆のしぼり汁(豆乳)を凝固剤で固めたもの

きな粉・・・炒った大豆を挽いた粉

味噌・・・蒸した(煮た)大豆に塩と麴を加え発酵させたもの