

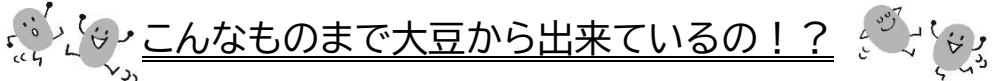


食育だより

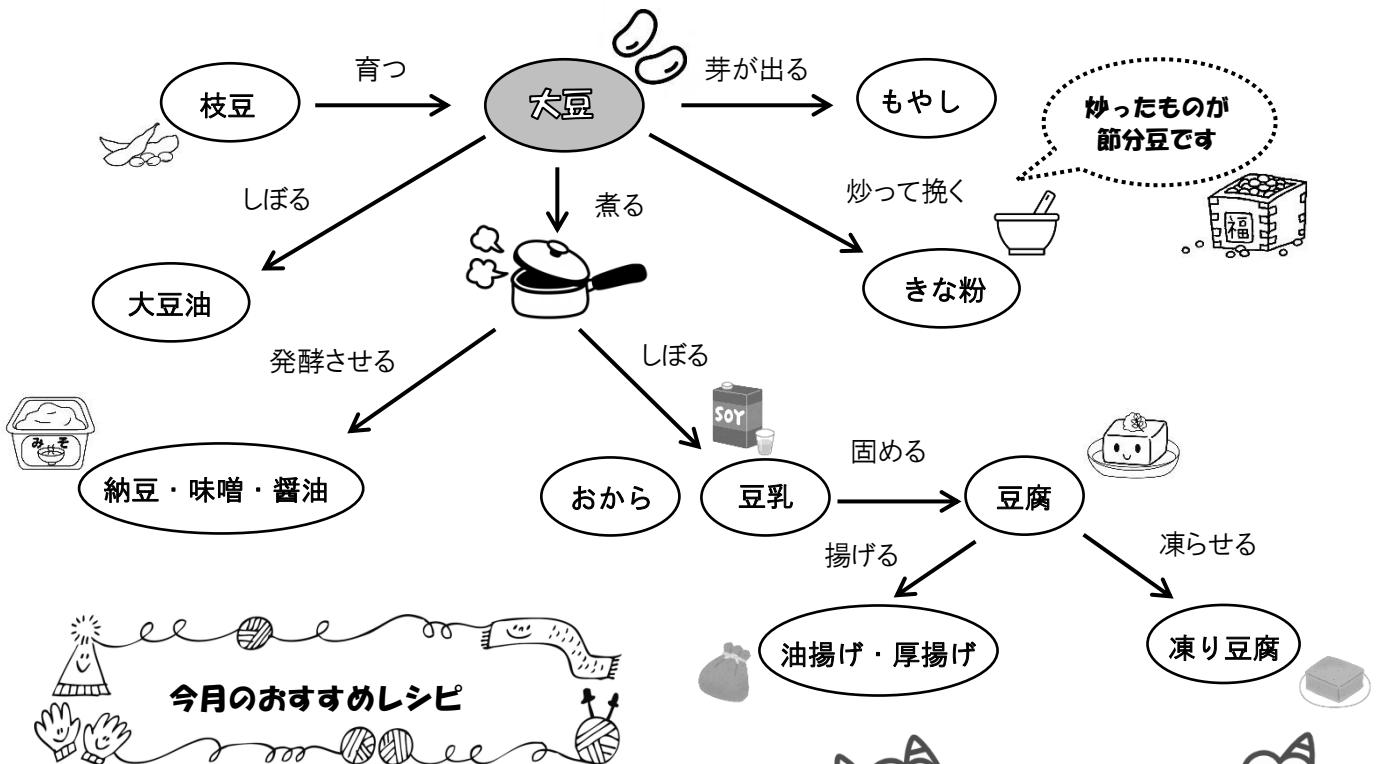
伊波野保育園
令和8年2月



新年が始まりあっという間に1ヶ月が経ちました。暦の上ではもうすぐ春を迎ますが、まだまだ寒い日が続いていますね。日に日に寒さが厳しくなっていくように感じますが、園では寒さにも負けずにたくさん食べる子ども達の姿が見受けられます。この元気もりもりパワーで、きっと節分の鬼退治もばっちりでしょう。



大豆には栄養がたっぷり含まれています。煮たり、絞ったり、炒ったり、揚げたり、発酵させたり…、私たちの身近にはたくさんの大豆製品があります。日本の食卓にはなくてはならない存在ですね。



今月のおすすめレシピ

○揚げ吹き寄せ○（4～5人分）

材料： 大豆 ……50g 揚げ油 ……適量
さつまいも…1/2本 しょうゆ…大さじ1
にんじん …1/3本 みりん …大さじ1/2
じゃこ ……15g

作り方

- ①豆は一晩水に浸けてもどす。
 - ②さつまいも、にんじんは角切りにする。
 - ③水気を切った大豆、②、じゃこを 180°C の揚げ油でカラッと揚げる。
 - ④フライパンに醤油とみりんを入れ火にかけ、沸騰してたら油を切った③を投入して、全体にからめる。

