

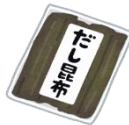


# 食育だより



寒い季節になってきました。だんだん、風邪が流行ってきます。風邪の予防の為に食事バランスよくとり、温かな食事をするようにしましょう。

体を内側から温めるのは、温かな食事です。エネルギーの素のご飯や芋、そして魚や大豆製品（豆腐など）、卵や肉などのたんぱく質が体温を維持します。また、ビタミン類の多い野菜も大切です。朝食に具沢山のみそ汁をおススメします。



## 和食について



11月24日は「和食の日」です。和食は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより、絆を強くする役割を果たしてきました。

和食の基本は「だし」です。「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。天然の素材からとっただしは、素材の味を引き出すだけでなく、料理にうま味を与えます。保育園では、子どもたちの味覚を育てるため、天然だしを使用しています。ご家庭でも時間があるときは天然だしを使った和食に挑戦してみましょう。

## 大豆・大豆製品

豆の旬は秋です。とれたての物は柔らかく、香りも良く味もおいしいです。大豆が含むたんぱく質は、肉よりも脂質が少なく低カロリーなので生活習慣病予防や脳の活性化などに役立つ優れた食材です。煮豆や大豆、豆腐や納豆、醤油など、加工品としても活躍しています。



## おすすめレシピ

### 【大豆ハンバーグ】

#### 材料

豆腐 100g 大豆(水煮)200g  
玉ねぎ 50g 塩コショウ 少々  
片栗粉 小さじ2  
★ソース 15g ケチャップ 15g  
砂糖 20g マヨネーズ 15g 醤油 5g

- ① 豆腐は水切りしておき、大豆と合わせて潰します。  
玉ねぎはみじん切りにして混ぜます。
- ② ①に片栗粉と塩コショウをよく混ぜ粘り気がでたら形を整えます。
- ③ 油をひいてフライパンでこんがり焼き目がつくまで焼きます。
- ④ 焼きあがったら取り出し、そのままのフライパンに★を合わせてタレを作ります。
- ⑤ ハンバーグにタレをかけて完成です。ヘルシーで高たんぱく！