



給食だより



令和7年度第11号
柏市立保育園

暦の上では、春の始まりを告げる立春を迎えますが、まだまだ寒い日は続きそうです。感染症に負けず元気に過ごすためには、うがい・手洗いに加えて、栄養価の高い食事也很重要です。毎日の食事に色々な食材を取り入れて、丈夫な身体を作りましょう。

／ 節分といえば豆！豆類をもっと身近に

豆類はたんぱく質が豊富で、脂質、無機質、ビタミン類も含んでいます。中でも大豆はたんぱく質が格段に多く含まれ、煮物、豆腐、納豆、みそ、しょうゆなどの和食に欠かせない食品の原材料でもあります。世界各国では、いろいろな豆が栽培され、栄養豊富な食べ物として食卓に上がっています。日本でも、大豆をはじめとして小豆やいんげん豆など、いろいろな種類の豆が食べられています。今回は、給食で親しみのある豆について紹介します。

★ 大豆 ★



世界でもたくさん栽培されています。**納豆や豆腐、みそ**などの大豆製品には、主に黄大豆が使われています。

給食では、節分にちなみ大豆をご飯に混ぜた「大豆ピラフ」を提供します。また、きな粉を使用したおやつとして「米粉のマカロニあべかわ」や「揚げパン」は大人気の献立です。

【節分の豆まきに注意】 硬い豆は、窒息や誤嚥を起こす可能性があるため注意しましょう。

★ いんげん豆 ★



いんげん豆は、諸外国では最も日常的に食べられている豆の一つです。煮豆や和菓子などに使われています。

給食では甘く煮た「煮豆」を提供しています。調理員さんが丁寧にじっくり柔らかく煮込んでいるため、今年度の5歳児リクエスト給食アンケートでも上位にランクイン！煮豆に使用する豆は大正金時という品種で、粒の形がよく食味も優れています。

◆2月の行事食◆

2月3日(火)節分

「大豆ピラフ」「かりかりいわし」

邪気を払う豆といわしで1年間の健康を願います。

2月13日(金)バレンタインデー

「米粉ココアケーキ」

バレンタインにちなんだ手作りココアケーキです。



食育の窓

～はしの持ち方・使い方～

子どもがはしに興味を持ち始めたら、子ども用のはしを準備してみましょう。大人が見本となって、はしの上手な持ち方を子どものうちから身につけられるようにしましょう。子どもと練習するときは、手を添えて正しい持ち方を繰り返し教えましょう。「こうやって持つと上手に食べられるよ」と声掛けしていきましょう。



栄養士は月に2回保育園を巡回しています。「食のご相談」や「給食レシピを知りたい！」等お気軽にご相談下さい。

公立保育園の給食レシピは柏市役所のホームページ（はぐはぐ柏）やクックパッドに一部掲載をしています。子ども達に人気のメニューやご家庭で作りやすいメニューを掲載していますので、ぜひご覧ください。

♪クックパッド

<https://cookpad.com/kitchen/13624456>

♪柏市立保育園の人気レシピ

<https://www.city.kashiwa.lg.jp/hoikuunei/ko-urituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

