

食育通信

2026年2月号

2月は1年を通して寒さの厳しい時期ですが、園庭の隅には小さなお花たちが一つ、また一つと咲き始めています。春はもうそこまで来ていますね。園庭からは、毎日寒さに負けず遊んでいるお子様たちの元気な声が聞こえてきます。「おなかすいた～」と食堂に入ってくるお子様たちから私たちが元気をもらっています。

寒い時期でも体を温める根菜類や、旬でおいしい葉物野菜を多く取り入れた献立になっています。

大豆パワー



大豆栽培の歴史はとても長いため、全国各地に気候、風土、用途に合った多くの品種があると言われています。豆腐やみそ用、納豆や枝豆用など、何に使うかによって違います。おせち料理に使う黒豆も、一般的な黄大豆も、青大豆も同じ大豆の仲間です。ちなみに、お子様のおやつや大人のおつまみに大人気の枝豆は黄大豆の未熟な状態で収穫したものです。

大豆はマメ科の植物で、10月から11月に収穫時期を迎えます。植物では珍しくたんぱく質や、脂質を含みます。そのため、昔から大豆は『畑の肉』と呼ばれています。



●変身上手な大豆

- 豆腐** 大豆を煮て絞りと、その汁（豆乳）をにがりで固めたものです。
- おから** 豆腐を作るときに出た絞りかすです。乾燥おからも使いやすく人気です。
- 豆乳** 牛乳より低カロリーでオリゴ糖が多く、腸内環境を整えます。
- ゆば** 大豆のたんぱく質をにがりを使わず熱で固めたものです。
- 油揚げ** 豆腐を薄切りにして、油で揚げたものです。厚みがあるものが厚揚げです。
- がんもどき** 豆腐を水切りして、野菜などを入れ揚げたもので、ガン（鳥）の肉のようにおいしいということからこの名前が付いたそうです。

- 高野豆腐** 豆腐を水切りして凍結乾燥させた保存食です。
- みそ** 大豆を麴で発酵させた調味料です。麴の種類により米みそ、麦みそなどがあります。
- しょうゆ** 大豆、麦麴、塩からできた調味料です。
- 納豆** 大豆を納豆菌によって加工した発酵食品です。ひきわり納豆は皮をむいた大豆を砕いてから発酵させています。
- きなこ** 炒り大豆の皮を除いて挽いた粉で、和菓子に使われることが多いです。
- 大豆油** 大豆の種子から採れる油で、サラダ油、マーガリンの原料として使われています。



成長期に不可欠なミネラル『鉄分』



乳幼児期に体を成長させるためには、体中に栄養素や酸素を運ぶ役割をしているが、ヘモグロビンという血液の成分です。このヘモグロビンを作るのに欠かせない栄養素が『鉄分』です。



肉類、かつおぶし、いわしなどの魚、海藻類、豆類やほうれん草、小松菜に多く含まれていて、なかでもレバーに含まれる鉄分は吸収率が高くなっています。



また、鉄分はビタミンCと組み合わせることで、効率よく吸収されるため、レバニラ炒めのように、肉と野菜や果物を一緒に食べるのがおすすめです。



☆ ひじきおにぎり ☆

【材料】 4人分

- ・米 1合
- ・しょうゆ 小さじ1・1/2
- ①・酒 小さじ1・1/2
- ・水 適量
- ・芽ひじき(乾燥) 大さじ2
- ・にんじん 1/4本
- ・油揚げ 1枚
- ②・さとう 小さじ1
- ③・しょうゆ 小さじ1

【作り方】



- ①米を洗い、炊飯器に米、①の調味料を入れてから、目盛まで水を入れて炊きます。
- ②芽ひじきをたっぷりの水で戻し、水を切ります。にんじんは小さめのせん切りに、油揚げは小さめの短冊切りにします。
- ③鍋に②と③を入れ、材料が被るくらいの水を入れ煮ます。
- ④沸騰したら弱火で10分くらい、にんじんがやわらかくなり、ほとんど汁気がなくなったら、火からおろします。
- ⑤炊きあがった①に④を混ぜます。おにぎりにしたら、完成です。

☆ さつまいものみかん煮 ☆

【材料】 4人分

- ・さつまいも 中1本(200g位)
- ・みかん 1個
- ・さとう 大さじ1・2/3
- ・塩 少々

【作り方】



- ①さつまいもを一口大に切り、水にさらします。みかんは皮をむき、横半分、たて4等分に切ります。
- ②さつまいもの水を切り、鍋に入れます。みかん、さとう、塩を加え、材料の8分目程度の水を入れ、火にかけます。
- ③沸騰したら、蓋をして中火で10分くらい煮ます。
- ④さつまいもがやわらかくなれば、できあがりです。

☆ 旬の食材で元気に!! ☆ 今月は・・・うど



独特の香りやシャキシャキ感が特徴のうどです。食用としているのは若芽や茎で、成長すると2mを超す大きさになります。「うどの大木(たいぼく)」ということわざがありますが、育ちすぎると食用にならず、茎が軟らかいので木材にもならないため、「図体は大きいけど、役に立たないもの」のたとえに使われます。

最近ではトンネルなどで軟白栽培という方法を用いているため、1年通して食べられますが、2月から4月が最盛期です。ほろ苦さが春野菜ならではの味ですね。

4cmほどの長さに切り、皮をむきます。酢水につけると、変色が防げます。好みの大きさに切り、生のまま和え物、酢の物、サラダにするのがおすすめです。皮はせん切りにしてサッと炒めてきんぴらにしましょう。うどはほとんどが水分で、カリウム、食物繊維が豊富です。

保育園の『うどのぬた』のレシピ

【材料】 4人分

- ・うど 1/2本
- ・わかめ(乾燥) 大さじ1・1/2
- ・きゅうり 1/2本
- ・さとう 小さじ2
- ・味噌 小さじ2
- ・酢 大さじ1

【作り方】

- ①うどは皮をむき、4cmほどの短冊切りにして酢水につけておきます。きゅうりは輪切りにして、分量外の塩をまぶし、しんなりしたら水気を絞ります。わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切ります。
- ②ボールにさとう、味噌、酢を入れ、よく混ぜておきます。
- ③②に酢水を切ったうど、きゅうり、わかめを加え、よく和えたら出来上がりです。

～おいしいうどの見分け方～

- ・株の切り口から穂先まで同じ太さのもの
- ・穂先がピンと張っているもの
- ・茎は白く、芽先とハカマが淡いピンク色のもの
- ・うぶ毛が密に生えているもの

～保存方法～

常温で2～3日、野菜室で1週間程度保存可能です。光に当たらないように、新聞紙で包み冷暗所で保存しましょう。光に当たると変色し、硬くなります。