



暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



大豆ってすごい！！

節分、「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。豆まきに使う大豆は、「畑の肉」と言われています。からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆にはたくさんの種類があります。また、他の食材との相性もよく、いろいろな料理に利用できます。

大豆の種類

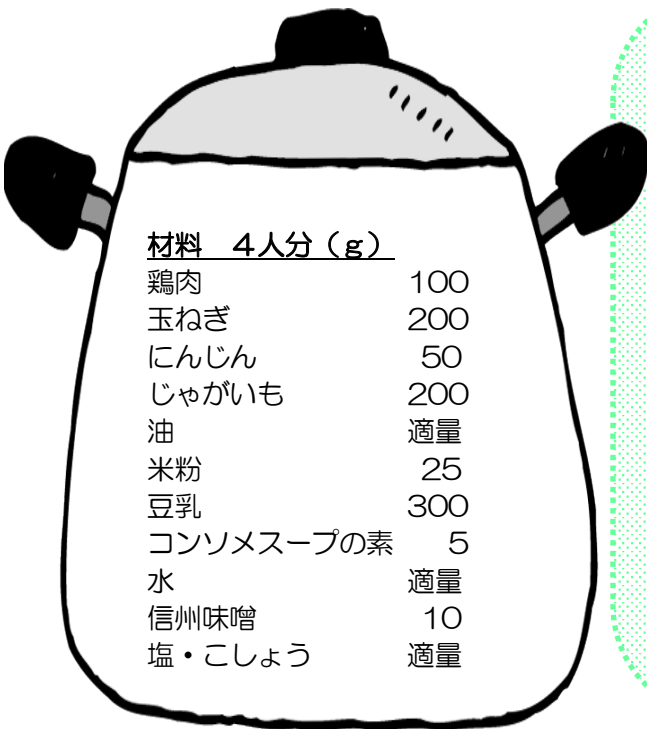
黄大豆…主に味噌、納豆、豆腐などの加工品
 黒大豆…黒豆（おせち料理）
 青大豆…きな粉、煮豆など
 その他の豆には、小豆、そら豆、インゲン、
 金時豆などがあります。

大豆の効果・効能

- からだを温める
- 脳の活性化
- 糖を燃焼する（ダイエット効果）
- 繊維質も多い（整腸作用、便秘予防）
- 骨粗しょう症予防
- 成長の促進

○給食レシピ紹介○ 「豆乳シチュー」

※大豆製品の豆乳と味噌を使った人気のメニューです。



作り方

1. 玉ねぎは、薄切り。にんじんは、小さめ乱切り。じゃがいもは、一口大に切って水にさらし水を切っておく。
2. 鍋に油をあたためて、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、1の材料を順に入れて炒める。
3. 全体に油がまわったら、材料がかぶるくらいの水を入れて20分程度煮る。
4. 材料に火が通ったら、コンソメスープの素、信州味噌を加えて味をつける。
5. 米粉と豆乳をよく混ぜておく。
6. 4に5を加えて、混ぜながら煮込む。（沸騰すると分離するので気をつける）
7. とろみ具合と味を見て、水、塩、こしょうで味を調べて仕上げる。