

9月 給食だより

光徳保育園

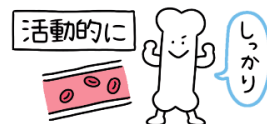
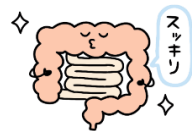
☆ 大豆製品を食卓へ！～健康な身体は毎日の食事から～

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？

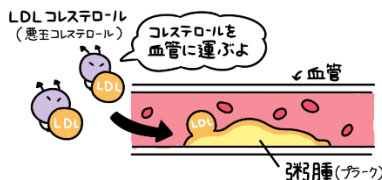
現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら脂質は控えめ、食物繊維や健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を取り入れてみましょう。

★大豆の魅力

○良質なタンパク質が豊富 ○食物繊維でお腹すっきり！ ○ミネラル豊富で元気いっぱい！



○脂質を抑えてヘルシー



○和・洋・中、どんな料理でも使える



洋食：豆腐ハンバーグ

中華：マーボー豆腐

和食：揚げ出し豆腐

★食卓への取り入れ方

○まずは一品プラスしてみる

毎日の食事に「納豆」「冷奴」など手軽な大豆製品を一品プラスしてみましょう

ポテトサラダ
「蒸し大豆」



みそ汁の具として
「ひきわり納豆」



○いつもの料理にプラスしてみる

いつも食べ慣れている料理に大豆製品をプラスしてレパートリーを増やしましょう

砂糖入り「きな粉」を
まぶして簡単おはぎ



ハンバーグに
「おから」をプラス



※「蒸し大豆」「大豆の水煮」等、そのままの大きさの大豆は、小さいお子さんが誤嚥・窒息するおそれがありますので十分注意してください。刻んだり、つぶしたりしてご使用ください。