



2月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園

2月には節分があります。節分には季節をわけるといふ意味があります。暦の上では春に近づいていきますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養のある旬の食材を食べて感染症に負けないからだを作りましょう。保育園で食べ終わると「美味しかったよーごちそうさま」と大きな声であいさつしてくれる子どもたち。今日もたくさん食べて元気に過ごしましょう。

栄養士 琴浦

～さまざまな食材としての豆類～

豆類はたんぱく質も多く含み、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、煮豆、豆腐、納豆、みそ、しょうゆなどの和食に欠かせない食品となっています。日本を含む東アジアや東南アジアでは多様な大豆食品が食生活の基盤となっています。さらに、大豆は脂質を多量に含んでおり、食用油としての利用が多くなっています。そして、搾油後の大豆粕は家畜の重要な飼料となります。小豆は大豆と並んで日本では古くから親しまれてきた豆類です。小豆はあんや菓子の原料として多く使われるほか、赤飯や汁粉としても利用されます。このほかにもいんげん豆、えんどう豆、そら豆などは食べる機会の多い豆類です。豆類は食材以外にも重要な役割を持っていました。例えば、大豆の特色ある赤色は魔除けや神秘的の力があると信じられ儀式や行事にも使われてきました。大豆にも同様の力があると信じられ節分の豆まきに使われています。



・世界の基本的な食材と豆類

世界の伝統的な食事は、穀類といも類を主食として副食には豆類や肉・乳製品を加えた形が基本的な形をつくってきました。例えば欧米諸国では小麦食品(パンやパスタ類)やじゃがいもに肉類・乳製品を組み合わせた料理が一般的です。日本を含む東アジアでは米を主食として多様な大豆食品の組み合わせが基本形となっています。インドでは米や小麦食品にひよこ豆を使った料理の組み合わせがアフリカ諸国においては雑穀類とささがが基本的な組み合わせとなっています。このように豆類は主食の穀物・いも類を補う重要な食材となってきました。近年では豆類は代替肉の原材料としても利用されています。

・輸入に頼っている大豆

節分の豆まきにも使われる大豆は、和食には欠かせない豆です。しかし国内の生産量はわずかでその多くを輸入に頼っているのが現状です。日本の大豆の自給率を見てみると令和4年度はわずか6%です。もっとも多く輸入している国はアメリカでブラジル・カナダ・中国となります。

～リクエストメニュー～

2月・3月の給食にはゆり組さんにアンケートをとり好きなメニューを取り入れました。献立表に☆マークをつけているのでまた見て下さいね。

・好きな給食

- 1位 カレー
- 2位 牛丼
- 3位 鮭の塩焼き



・好きなおやつ

- 1位 一口ドーナツ
- 2位 クッキー
- 3位 みたらし団子

