



亀有りりおっこ保育園
寺園



大豆製品を食卓へ!~健康な体は毎日の食卓から~

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、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか?

★なぜ大豆に注目するの?

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。さらに肉類には少ない食物繊維や、私たちの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上手に取り入れることが大切なのです。

★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!



★身近な大豆製品と活用法

種類	活用法
豆腐	絹ごし豆腐、木綿豆腐、充填豆腐など種類も豊富。冷奴、味噌汁、炒め物、あんかけ、離乳食など、様々な料理に活用できます。消化吸収も良く、お子様からお年寄りまで、どの年代でも食べやすい食材です。
厚揚げ (生揚げ)	豆腐を水切りし、高温の油で揚げたものです。表面は香ばしく、中はふっくらとした食感が楽しめます。そのまま焼いたり、煮込んだり、炒めたりと、様々な調理法で手軽においしく食べられます。
高野豆腐	乾燥しているため、常温で長期間保存できます。煮物、含め煮、揚げ物、あんかけなど、和食を中心に様々な料理に活用できます。細かく刻んでひき肉の代わりにするなど、アレンジも可能です。
納豆	発酵食品ならではの栄養価の高さが魅力。独特の風味とネバネバが苦手なお子様には、細かく刻んでご飯に混ぜたり、お湯で温めたりするのもおすすめです。
油揚げ	豆腐を揚げたもので、煮物や炒め物、ボリュームアップにも役立ちます。みそ汁の具としては定番で、油のコクと旨味に加わって、他の具(野菜)をおいしく食べることができます。
しょうゆ みそ	和食に欠かせない調味料。炒め物の味付けや、肉や魚のみそ煮など、様々な料理に深みと風味を与えます。
きな粉	大豆を炒って粉にしたもの。お餅やヨーグルト、牛乳に混ぜたり、お菓子の材料にも使えます。香ばしい風味と優しい甘さが特徴です。
豆乳	大豆をすりつぶして煮た液体。そのまま飲むのはもちろん、シチューやスープ、スムージーなどにも使えます。牛乳とは違い常温で保存ができるので、非常食としても活用できます。
煮し大豆	大豆を煮した製品です。ゆで大豆よりもふっくら。手頃な価格で、多様な料理に使うことができます。また、常温で保存ができるので、常備品、非常食としても活用できます。

★食卓への取り入れ方

◆まずは一品プラスしてみる

毎日の食卓に納豆や冷奴など
手軽な大豆製品を一品プラスに。



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。



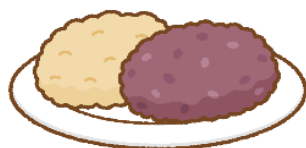
砂糖入り「きな粉」を
まぶして簡単おはぎ

中華炊き込みおこわ

米	1合	しょうゆ	大2
もち米	1合	砂糖	大1
焼き豚	100g	酒	大2
たけのこ	50g	みりん	大2
人参	50g	中華だし	少々
干し椎茸	2個	水	20g
ねぎ	30g		

- ①もち米は2時間ほど水にひたしておく。
- ②たけのこ、焼き豚、人参は5mm角に切る。
- ③干し椎茸は水に戻して角切りにする。
- ④ねぎは小口切りにする。
- ⑤もち米と米を合わせ、中華だして炊く。
- ⑥鍋に水と調味料を入れ、人参、たけのこ、干し椎茸を煮る。
- ⑦人参が柔らかくなったら、ねぎ、焼き豚を加え、火を通し汁を切る。
- ⑧炊き上がったご飯と混ぜて出来上がり。

きりんぐみのみんなで
おはぎを作りました!



誕生会メニュー& ケーキ

