

# きゅうしょくだより

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和8年2月 菅保育園

## 旬の食材と献立

### ●さわら

さわらは、鯖などと同じく青魚に分類され、クセがない味わいが特徴です。冬には脂がのって少しこってり、春にはやわらかくてあっさり、季節によって味の違いが楽しめます。天ぷらやムニエルもおすすですが、保育園では、ねぎや白胡麻と一緒に甘辛く焼いた「魚の香味焼き」で味わいます。



## 献立の紹介

●節分（2月3日）にちなんで、いわしを使用した「魚のかば焼き風」、大豆を使用した「なら茶めしの焼きおにぎり」を取り入れました。

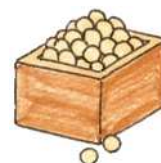


●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト

おやつ部門にてかわさきそだち賞を受賞した、のらぼう菜を使用したスコーン「菜っちー」を献立に取り入れました。



## 日本の食生活にかかせない大豆



豆の中でも大豆はたんぱく質・脂質・ビタミン類・カルシウム・鉄などが豊富で

「畑の肉」とも言われて古くからたんぱく質として食文化を支えてきました。

また、様々な加工によって、いろいろな食品に姿を変えて、加工品の種類も多くあります。

日本の食生活には欠かせない大豆を子どもたちとも食事の中で探してみようと思います。

**枝豆**…未熟な大豆を枝ごと収穫したものの

**大豆**…枝豆をさらに育てて完熟させたもの

**もやし**…大豆を暗い所で発芽させたもの

**きなこ**…炒った大豆を挽いた粉

**豆腐**…煮た大豆のしぼり汁（豆乳）をにがりで固めたもの

**凍り豆腐**…豆腐を凍らせてから乾燥させたもの

**納豆**…蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させたもの



**油揚げ**…豆腐を油で揚げたもの  
**生揚げ**

**味噌**…蒸した（煮た）大豆に塩と麴を加えて発酵させたもの

**しょうゆ**…大豆・小麦・塩にこうじ菌を加えて発酵させたもの