

2025年9月1日
社会福祉法人尚徳福祉会
保土ケ谷保育園

毎日暑い日が続きますが、少しずつ日が落ちるのが早くなってきました。9月になったとはいえ、まだまだ暑さが続く予報になっています。長引く暑さにこそしっかりと食べて元気に過ごしていただきたいと思います。今回は、体の調子を整える栄養たっぷりの大豆について、ご紹介します。

【畑の肉・大豆の栄養と活用】

“畑の肉”と呼ばれる理由：体を作る栄養素は主にたんぱく質ですが、大豆には肉・魚・卵・牛乳のようにたんぱく質を豊富に含んでいます。さらに他の栄養素にも富んでいます。



いいこといっぱい大豆を手軽に料理に取り入れてみましょう

豆腐



消化吸収がよく、お腹の調子が悪いときにおすすめです。

厚揚げ



お肉の煮物や炒め物に入れるとボリュームアップします。

高野豆腐



常温保存ができるので常備しておくことができます。そのまま使える商品ならみそ汁に入れるだけで手軽に使えます。

納豆



チャーハン、鶏そぼろ丼、和え物など食べ方は無限大です。

油揚げ



油のコクと旨味が加わって料理を一層おいしくします。

しょうゆ、みそ



和食にかかせない調味料も大豆からできています。

きな粉



ヨーグルトや牛乳に混ぜると簡単にたんぱく質を補給できます。


豆乳



牛乳の代わりとして使うことができ、シチューやホットケーキ、お菓子づくりにも最適です。

蒸し大豆



常温保存でき、大豆の形はそのままに食べ応えがあります。

ひじき煮、豚肉のケチャップ炒め、ポテトサラダなど色々な料理に使えます。



9月の献立から☆

【納豆和え】

大人4人分

- | | |
|---------|------|
| ・ひきわり納豆 | 2パック |
| ・キャベツ | 50g |
| ・にんじん | 40g |
| ・小松菜 | 120g |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |

- ① キャベツと人参を粗みじん切りにして茹でる
- ② 小松菜も細かくカットし、たっぷりの湯で茹でる
- ③ ①と②の水気をそれぞれよくきり、ひきわり納豆を加えて混ぜる
- ④ しょうゆで味を調える。副菜の完成！！
- ⑤ ごはんと一緒にいただきます！

納豆にはとろっとしたねばりがあり、
子どもも食べやすく、保育園でも大人気のメニューです。
野菜も摂れるのでおすすめです♪