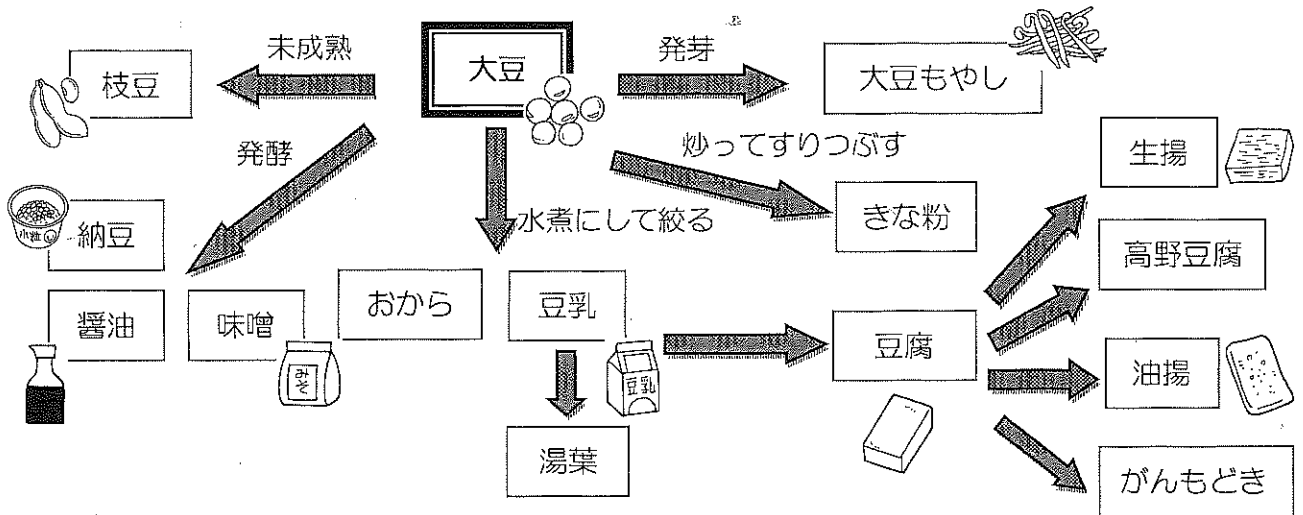


大豆のはなし

大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富で、栄養価の優れた食品です。また、いろいろな食品や調味料に加工され、古くから日本人の食生活に欠かせない存在です。

大豆からできる食品・調味料いろいろ

大豆の食感や見た目が苦手な子も多いですが、節分の豆まきや食卓に大豆製品が登場する際には、大豆について話題にすることで、興味を持って食べられるとよいですね。



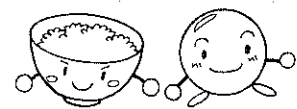
～乾燥した硬い豆などの誤えんに注意しましょう～

奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが乾燥した硬い豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしたりするリスクがあります。5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。

節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。

保育園メニューを家庭でも！

♪メキシカンライス♪



- 【材 料】（幼児4人分）
 米 240g 鶏肉 80g にんにく少々 酒少々
 大豆水煮 50g 人参 70g (1/2本) 玉ねぎ 110g (1/2玉) トマト 90g (1/2個)
 エリンギ 20g (1/4個) ピーマン 20g (1/2個)
 油 適宜 スープの素 3.6g 純カレー 1.2g ケチャップ 24g 塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、すりおろしたにんにくと酒につけて30分ほどおく。
- ②トマトは湯むきしてザク切り、人参・玉ねぎ・ピーマン・エリンギは5mm角に切っておく。
- ③鍋を熱し、油をあたため、①を炒め、人参・玉ねぎ・エリンギ・大豆水煮・ピーマン・トマトの順に加えて炒め、調味料で調味する。
- ④炊きあがったご飯に、③の具を混ぜる。