

# ほかほか

令和7年第6号  
西綾瀬りりおっこ保育園  
庄木



## 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？

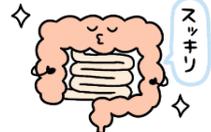
現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

### ★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!



食卓への  
取り入れ方

### ★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美味しく食べられます。
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、卵焼きに混ぜ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)を美味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、肉や魚のみそ割けなど、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。

#### ◆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。



#### ◆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。



### ぞうぐみのおともだちがおはぎをつくりました



9月の誕生会プレート



9月の誕生会ケーキ  
(プリンアラモード)