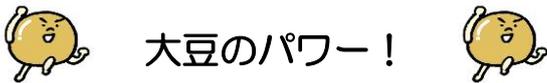


2月3日は“立春”です。暦のうえでは春の始まりです。とはいえ、まだ寒い日は続くでしょうが三寒四温と言われる様に少しずつ春に向かって季節は動いています。もうしばらく寒さや風邪に負けないように、旬のものをしっかりと食べて体力をつけましょう！

大豆ってスゴイ！！

2月2日は節分です。豆は約7000年も前から、世界中で食べられています。特に日本では、ごはんを主食とした「日本型食生活」の中で、豆が重要な役割を果たしてきました。色々な豆の中でも特に大豆は、調味料やさまざまな食品に加工され、日本人の健康増進に役立っています。



健康な体をつくる！

「畑の肉」と呼ばれるほど、肉や卵に負けない良質のたんぱく質を含みます。

歯や骨を丈夫に！

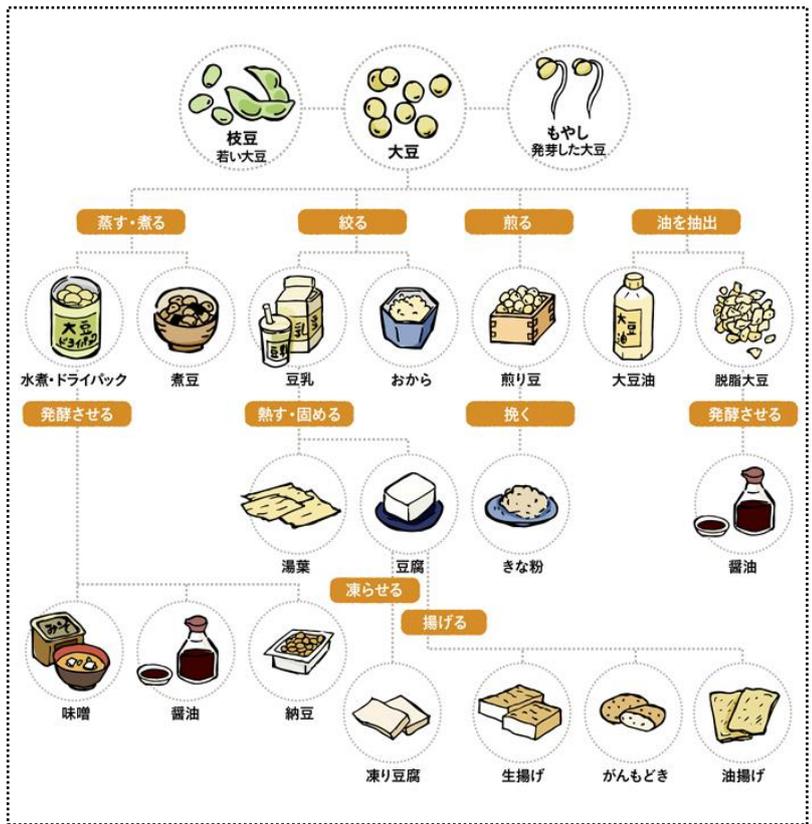
カルシウムを多く含みます。豆腐や油揚げなど大豆製品は消化吸収も◎

おなかの調子を整える！

食物繊維を多く含みます。便通を良くし、腸内細菌のバランスを保ちます。

脳を活発に！

大豆に含まれる「大豆レシチン」が脳の働きを活発にし、記憶力や集中力を高めます。



☆給食の定番！ポークビーンズ☆

【材料】

豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、
 トマト缶、ベーコン、大豆水煮

【調味料】

コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、酒
 砂糖、塩、こしょう

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に、ベーコンは細切りに切る。野菜を小さめの角切りに切る。
- ② 油を引いた鍋で①を炒め、トマト缶を加える。
- ③ 具材がひたる程度の水を加え、煮る。
- ④ 調味料を加え、味を整える。

