



すくすく^{パワー}Power

令和7年

2月

えいようだより

～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課

区立保育園栄養士

保育園給食に使われている豆

世界で食用とされている豆は70～80種類あり、日本でも古くから豆を食べています。豆は、不足しがちなミネラルや食物繊維を補うのに優れた食品です。保育園の給食で使用している豆の種類とメニューをご紹介します。

大豆（だいず）



大豆は、黄大豆、黒豆、青大豆などの種類があります。たんぱく質やビタミンなど栄養素が豊富に含まれています。



ポークビーンズ

小豆（あずき）



小粒の赤色の豆です。小豆を使用した「いとこ煮」はかぼちゃの他に里芋や大根など地域がある郷土料理です。



かぼちゃのいとこ煮

金時豆（きんときまめ）



いんげん豆の中でも形が良く、赤紫色で味も優れていることから煮豆や甘納豆に使われています。



金時煮豆

紅花隠元（べにばないんげん）



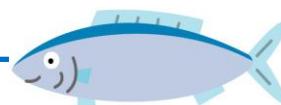
豆の中では大粒です。花が大きくて美しいため「花豆」と呼ばれています。紫の地に黒色の斑が入っている紫花豆、白色の白花豆があります。



花豆のグラッセ

今月の旬の食べのもの

～ズリ～



ブリは北大西洋に生息する大型肉食魚です。イナダ→ハマチ→ブリと成長に伴って名前が変わっていくことから出世魚として有名で縁起の良い魚として、祝いの席にも使われています。冬にかけて獲れるブリは「寒ブリ」といわれ、身がよく締まり、脂もよくなっているため、ブリ大根や照り焼きも特においしいです。