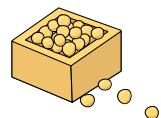


2月の献立



今月の食材 【きな粉】



きな粉は大豆を煎ってすりつぶし粉末にしたもの。
黄大豆を使うことから、“黄なる粉”が**きな粉**と呼ばれる
ようになったといわれている。日本では、餅やおはぎなどの和菓子に
使われることから馴染み深い食品である。



きな粉の栄養

きな粉は大豆そのものよりも手軽に
大豆の栄養がとれるためおすすめです！

きな粉の原料である**大豆**は“畑の肉”と呼ばれるほど栄養価が高い。

大豆たんぱく質：良質なたんぱく質かつ、血中のコレステロール値の低下や
動脈硬化予防効果がある。肉のたんぱく質と比較すると低
カロリーで、消化吸収率がよい。

大豆オリゴ糖：腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を良くする。
大豆イソフラボン：女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをするポリフェ
ノール。骨粗鬆症の予防や更年期障害の症状の軽減など
様々な効果がある。

大豆レシチン：脂質の一種で頭の回転をよくし、記憶力や学習能力を高める
効果がある。

大豆サポニン：抗酸化作用のあるポリフェノールで動脈硬化予防効果がある。

他にも・・・

骨や歯を作る**カルシウム**や貧血予防効果のある**鉄**、糖質や脂質の代謝を助ける
ビタミンB群、腸の調子や便通を促す**食物繊維**も含んでいる。

納豆や豆腐、油揚げ、豆乳、おからなどの大豆加工品も含めて
毎日取り入れられるといいですね！



きな粉の食べ方いろいろ



粉のままだとむせやすいため、他の食材と混ぜて使いましょう。
ぜひお正月に余ったきな粉を活用してみましょう！
5歳以下のお子さんには、節分の豆は誤嚥の危険性があるので
きな粉にして楽しむのも良いですね♪

- ・ **ホットきな粉ミルク**
- ・ **きな粉ヨーグルト**
- ・ **マーガリンに混ぜてパンに塗る**
- ・ **マカロニきな粉**
- ・ **ほうれん草のきな粉和え など**

ほっとひと息♪

ホットきな粉ミルク(1人分)

- ①マグカップにきな粉大さじ1、
牛乳を少量入れ、きな粉を溶かす。
- ②①へ牛乳150mlを加え混ぜて、電子
レンジ600Wで1分20秒温める。

★甘みが欲しい場合は、
砂糖を小さじ1加えましょう。
エネルギー151kcal、たんぱく質7.9g、
脂質7.9g、塩分0.2g(砂糖ありの場合)

お弁当のおかずにぴったり！

ほうれん草のきな粉和え(4人分)

- ①ほうれん草一束(約200g)を茹でて、
水気をしっかりしぼり、3cm長さに
切り冷ましておく。
- ②①にきな粉大さじ3、しょうゆ小さじ2、
砂糖小さじ2を加えて和える。
(1人分)エネルギー42kcal、
たんぱく質3.2g、脂質1.5g、塩分0.4g



			1日(木)	2日(金)
			ご飯 魚の塩焼き 付け合せ(法連草) カブと油揚げの煮浸し 味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ) マドレーヌ 牛乳	大豆ドライカレー おにっこロッケ コンソメスープ(もやしベーコン) 牛乳寒天 牛乳 
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ご飯 ささみ南蛮 もやしのごまドレッシング和え 味噌汁(小松菜 玉麩) キャラメルミルクゼリー 牛乳	ご飯 白身魚の野菜中華あん ハムとキャベツの中華サラダ 中華スープ(豆腐 ニラ) ブラウニー 牛乳	ご飯 干草焼き じゃが芋と薩摩揚げの煮物 味噌汁(大根 油揚げネギ) みかん寒天 牛乳	食パン ジャム(いちご) 鶏肉のプレゼー スティックサラダ コンソメスープ(白菜コーン) ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 魚のごま味噌焼き 付け合せ(オクラ) 南瓜の含め煮 けんちん汁 りんご 牛乳
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
振替休日	三色丼 ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁(玉葱 えのき ネギ) 小豆蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のピザ焼き ジャーマンサラダ コンソメスープ(キャベツコーン) ムース・オ・ショコラ 牛乳 	ご飯 みそかつ 付け合せ(キャベツ) 和風マカロニサラダ すまし汁(大根 わかめ ネギ) ピーチソースゼリー 牛乳	ご飯 魚のささき蒸し 菜の花サラダ 味噌汁(じゃが芋 油揚げ) パインのヨーグルトかけ 牛乳
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ご飯 ふりかけ 炒り豆腐 和風サラダ 味噌汁(南瓜 いんげん) ポパイマフィン 牛乳	ご飯 魚のカレームニエル 付け合せ(カリフラワー) トマトとベーコンのサラダ にんじんとわかめのスープ バナナ 牛乳	ご飯 みそおでん 和風ポパイサラダ すまし汁(玉麩 ネギ) 角切りりんごゼリー 牛乳	スパゲティナポリタン チキンナゲット 付け合せ(ブロッコリー) コンソメスープ(白菜 椎茸) ヨーグルトゼリー 牛乳	天皇誕生日
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	
ご飯 煮魚 付け合せ(さつま芋) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(もやし 油揚げわかめ) 白玉きなこ 牛乳	ロールパン マカロニのクリーム煮 花野菜のミモザサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) オレンジゼリー 牛乳	ご飯 豚肉のBBQソース 付け合せ(きゅうり) にんじんのマヨネーズサラダ コーンスープ パイン 牛乳	ご飯 カジキの五色和え 春雨の酢の物 味噌汁(豆腐 えのき) カルピスゼリー 牛乳	



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

