2月の献立

状況により、変更の場合があります。

令和4年1月25日（火）
あさひ幼稚園

味噌も醤油も大豆から！

2月3日は『節分』です。季節の変わり目に、病気や災害を鬼に見立て、豆をまくことで追い払います。「コロナが一日でも早く終息しますように！」と願っています。さて、この時に投げる大豆ですが、どのように栽培されているのでしょうか？調べてみました。

7 月上旬、豆まき開始です。トラクターの後部に機械を取り付けて、種と肥料を一緒にまいています。

種をまいて3日後には芽が出てきます。

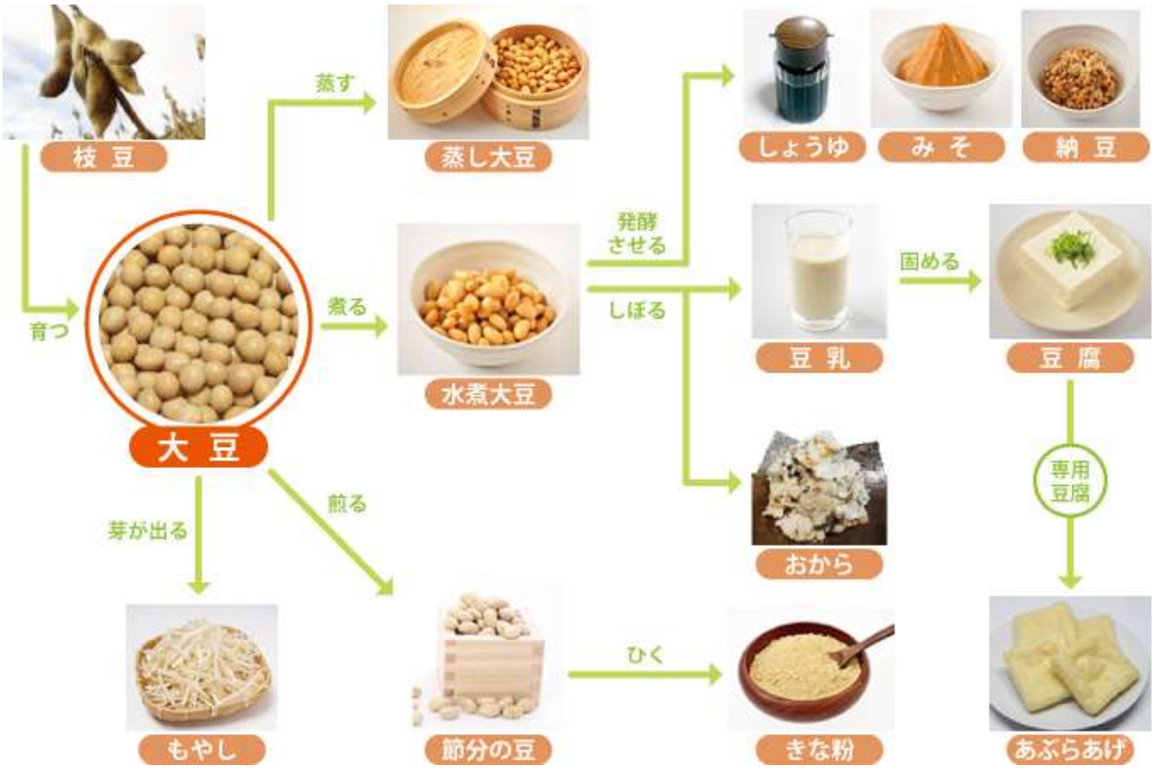
7月中旬～8月下旬にかけ、乾燥させ過ぎないような水管理が大切です。

9月上旬。さやが膨らんだら、枝豆として収穫できます。

11月上旬。さやが黄色くなると、大豆として収穫できます。

重さや水分量などで分類された後、出荷となります。

家庭菜園での枝豆は見たことがあるかもしれませんが、大規模な大豆畑は馴染みがないかもしれません。それもそのはず、日本の大豆自給率は7%ほど。大半は主にアメリカからの輸入に頼っています。



大豆の名前の由来は「大いなる豆」、つまり、「豆の中で一番」という意味がこめられています。大豆に豊富に含まれているたんぱく質やビタミン B1は、筋肉や血など、体をつくるもとになる栄養で、成長期の子ども達にとって、とても大切なものです。このたんぱく質やビタミン B1は肉類に多いのですが、大豆は肉に負けないくらい栄養がたっぷりなので、「畑の肉」と言われています。

左の図ように、豆腐やみそ、しょうゆや納豆など、様々に加工される大豆。そのままでは食べにくい弱点を「変身」することで克服し、和食になくてはならない食材になりました。

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	火	うめごはん	さけのオイル焼き・和風ｻﾗﾀﾞ・すまし汁	発芽玄米・ｺﾞﾏ・ｵﾘｰﾌﾞ油・純米酢・黒砂糖	いりこ・鮭・わかめ・しらす干し・豆腐・出し昆布	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・えのき・青ねぎ	330	19.7	8.8	44.2	2.5
2	水	きのこうどん	じゃが芋青のり焼き・豆乳ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ	うどん・里芋・じゃがいも・ｵﾘｰﾌﾞ油・純米酢・ｺﾞﾏ・黒砂糖	木綿厚揚げ・だし削り・出し昆布・青のり粉・豆乳	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・しめじほぐし・・なめこ・青ねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・ｺｰﾝ	278	8.5	6.3	53.1	2.0
3	木	★節分★ 鬼っこごはん	ごま納豆・レンコン煮なます・そうめん汁・めざしちゃん	発芽玄米・ｺﾞﾏ・ごま油・純米酢・黒砂糖	いりこ・蒸し大豆・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・焼きめざし	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・大根・れんこん・椎茸・玉葱・白菜・青ねぎ	310	12.6	6.6	51.5	1.7
4	金	人参ごはん	切干大根中華煮・かぼちゃ納豆・味噌汁	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・里芋	いりこ・油あげ・厚揚げ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	人参・切干大根・椎茸・小松菜・南瓜・玉葱・なめこ・青ねぎ	361	14.2	8.1	60.8	1.6
7	月	鮭ご飯	しらす納豆・大豆五目煮・味噌汁	発芽玄米・ｺﾞﾏ・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖	いりこ・鮭・納豆・しらす干し・蒸し大豆・木綿厚揚げ・豆腐・出し昆布・だし削り・味	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・いんげん・ごぼう・玉葱・青ねぎ	338	16.9	7.1	54.2	1.6
8	火	わかめごはん	あじの生姜しょうゆ焼き・ﾋｼﾞｷｻﾗﾀﾞ・なめこ汁	発芽玄米・ｵﾘｰﾌﾞ油・ｺﾞﾏ・黒砂糖・じゃがいも・ごま油・純米酢	いりこ・炊きこみﾜｶﾒ・あじ・芽ﾋｼﾞｷ・かつお節・わかめ・油あげ・味噌・出し昆布・	生姜・ほうれん草・人参・なめこ・玉葱・青ねぎ	318	18.3	6.3	49.2	1.9
9	水	若布うどん	さつまいも小豆煮・はりはり漬け	うどん・里芋・薩摩芋・黒砂糖・ごま油・ｺﾞﾏ・純米酢	わかめ・油あげ・だし削り・出し昆布・ゆであずき	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・切干大根・胡瓜	349	10.6	5.8	69.5	2.2
10	木	ﾚﾝｺﾝごはん	厚揚げの甘酢あん・おかか納豆・すまし汁	発芽玄米ｺﾞﾏ・純米酢・黒砂糖・片栗粉・油	いりこ・油あげ・木綿厚揚げ・納豆・かつお節・豆腐・出し昆布	人参・れんこん・いんげん・玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ・ｷｸﾗｹﾞ・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・えのき・青ねぎ	399	17.5	12.0	55.6	2.9
14	月	豆ご飯	ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ・豆乳鮭ｼﾁｭｰ・ﾘﾝｺﾞ&ﾊﾞﾅﾅ	発芽玄米・じゃがいも・ｵﾘｰﾌﾞ油・シチュー	いりこ・ツナフレーク・鮭・豆乳	ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ・玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ・白菜・人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・りんご・ﾊﾞﾅﾅ	488	16.2	14.5	75.3	3.2
15	火	黒米ご飯	さばの味噌だれ・かぼちゃサラダ・すまし汁	発芽玄米・黒米・ｵﾘｰﾌﾞ油・黒砂糖・純米酢	いりこ・油あげ・さば・味噌・味噌・わかめ・出し昆布	南瓜・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ｺｰﾝ・玉葱・しめじ・青ねぎ	358	18.1	10.9	51.1	2.1
16	水	しっぽくうどん	ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝﾉﾝｴｯｸﾞｻﾗﾀﾞ・じゃがいもオイル焼き	うどん・里芋・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ・じゃがいも・ｵﾘｰﾌﾞ油	油あげ・だし削り・出し昆布・しらす干し・青のり粉	玉葱・大根・人参・椎茸・青ねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ・ｺｰﾝ	348	10.0	14.9	52.8	1.7
17	木	ゆかりごはん	たくあん納豆・厚揚げと里芋の煮物・豆腐の味噌汁	発芽玄米・ｺﾞﾏ・里芋・板コンニャク（黒）・黒砂糖	いりこ・炊きこみﾜｶﾒ・納豆・かつお節・木綿厚揚げ・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ﾀｸｱﾝ・いんげん・玉葱・青ねぎ	343	15.8	7.6	54.4	1.8
18	金	おこわ風ごはん	さつまいも納豆・切干大根煮・田舎汁（具材を大きく切る）	発芽玄米・ごま油・薩摩芋・黒砂糖・里芋・こんにゃく	いりこ・細ぎり高野・油あげ・納豆・木綿厚揚げ・味噌・出し昆布・だし削り	椎茸・人参・切干大根・しめじ・いんげん・れんこん・青ねぎ	365	12.9	7.4	63.9	1.3
21	月	たくあんご飯	さばじゃが・ｷｬﾍﾞﾂ磯和え・野菜スープ	発芽玄米・ｺﾞﾏ・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・かつお節・焼きサバ・ちりめん・のり・出し昆布・だし削り	ﾀｸｱﾝ・玉葱・人参・枝豆・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・椎茸・青ねぎ	298	12.4	4.1	56.6	2.2
22	火	舞茸ごはん	鰆の照り焼き・ﾈﾊﾞﾈﾊﾞ納豆・味噌汁	発芽玄米・ｵﾘｰﾌﾞ油・黒砂糖・長芋	いりこ・塩昆布・さわら・納豆・削りぶし・出し昆布・だし削り・味噌	舞茸・人参・太もやし・なめこ・玉葱・白菜・青ねぎ	357	20.6	10.4	46.9	1.5
24	木	★重ね煮野菜★ 味噌煮込みうどん（ﾀﾞｲｺﾝ･ｶﾌﾞ）	ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝｻﾗﾀﾞ・さつまいも小豆煮	うどん・純米酢・黒砂糖・ｵﾘｰﾌﾞ油・薩摩芋	木綿厚揚げ・味噌・出し昆布・しらす干し・ゆであずき	玉葱・人参・椎茸・ねぎ・F大根・かぶ・白菜・青ねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ・ｺｰﾝ	397	11.9	6.2	80.8	2.3
25	金	とうもろこしごはん	きんぴら・ゆかり納豆・味噌汁	発芽玄米・こんにゃく・ｺﾞﾏ・黒砂糖	いりこ・塩昆布・油あげ・納豆・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ｺｰﾝ・ごぼう・れんこん・人参・いんげん・ｷｬﾍﾞﾂ・ゆかり・胡瓜・白菜・玉葱・青ねぎ	315	12.4	6.1	54.9	1.8
28	月	菜飯	うめ納豆・炒り豆腐・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・ごま油・黒砂糖	いりこ・菜めし・塩昆布・納豆・豆腐・わかめ・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・玉葱・椎茸・枝豆・白菜・青ねぎ	317	13.4	7.1	52.5	2.1