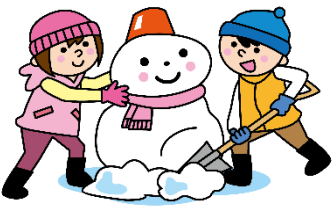


2月給食たより



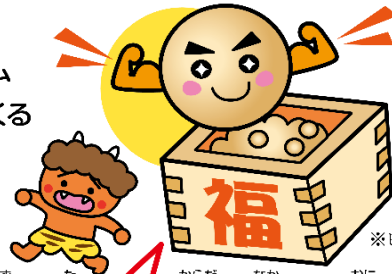
大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用*
- レシチン……動脈硬化予防*



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。最近の調査によると目標量より3g程度上回っている現状があります※。

日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

<p>減塩の工夫</p>	<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
---------------------	-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------

大豆のへんしんクイズ

大豆は、いろいろな食べものに「へんしん」します。左側のカードの文章をよく読んで、右側の食べものカードと線であわせてみましょう。

- 大豆と塩と麴を混ぜると、これにへんしん!
ヒント：赤や白などいろいろな種類がある。
しょうゆ
- 大豆を煮てしぼって、にがりで固めると、これにへんしん!
ヒント：四角いものや丸いものがある。
とうふ
- 大豆を蒸して菌をつけて寝かせると、これにへんしん!
ヒント：ごはんにかけて食べるとおいしい。
もやし
- 大豆と塩水と麴などを混ぜると、これにへんしん!
ヒント：和食に欠かせない調味料。
きなこ
- 大豆を煮てよくしぼると、これにへんしん!
ヒント：そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。
みそ
- 大豆を煎って粉にすると、これにへんしん!
ヒント：おもちゃ揚げパンにまぶすとおいしい。
豆乳
- 大豆をしぼった後に残ったものは、これにへんしん!
ヒント：「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。
なっとう
- 大豆が成長して芽が出ると、これにへんしん!
ヒント：給食でもよく使われている。
おから

こたえ ①-みそ ②-とうふ ③-なっとう ④-しょうゆ ⑤-豆乳 ⑥-きなこ ⑦-おから ⑧-もやし