

2月 給食だより

大豆はとても からだにいい食べ物 ～大豆のよさを見直しましょう～

2月3日は節分です。節分と言えば、豆まきや、その大豆を年の数だけ食べる習慣があります。今月は節分にあやかって、大豆を使った料理をたくさん取り入れました。昔、大豆は日本人にとって大切なたんぱく源でした。でも、昔に比べると大豆の消費量は少なくなってきています。食の洋風化とともに、肉などを多く食べるようになり、最近ではそれらの動物性食品のとり過ぎが問題になっています。

大豆は…

- 1 脂肪のとり過ぎを防ぎます。
- 2 不足しがちなビタミン（E、B1、B2、K）や、食物繊維を補います。
- 3 不足しがちなミネラル（カルシウム、鉄、カリウム、亜鉛）がたくさん含まれています。

※ 調理するのが面倒だと思われがちですが、ゆでたものや缶詰なども売っているので、いろいろな料理に入れてみてはいかがでしょうか？また、おすすめレシピがありましたら、ぜひ教えていただきたいな、と思います。

今月の「大豆・大豆製品」を使用した献立を紹介します！



3日(火)

節分ごはん

ごはんに、豆まきのいり大豆を入れてたきこみました。

4日(水)

ポークビーンズ

給食では定番のメニューですが、大豆をトマト味で煮込んだ料理です。

6日(金)

大豆のあげ煮

ゆでた大豆に小麦粉をまぶし揚げたものにとぼしを合わせ、甘辛いタレで絡めました。

9日(月)

ビーンズカレー

いつものカレーに大豆など3種類の豆を入れました。

10日(火)

あさりのみそ汁

大豆から作られる油揚げが入っています。

12日(木)

生揚げと野菜のみそ炒め

大豆から作られる生揚げがメインのおかずです。調味料のみそも大豆から作られますね。

16日(月)

はっすん

広島県の郷土料理の煮物です。豆腐を凍らせて作る凍り豆腐が入っています。

17日(火)

きな粉揚げパン

生徒が大好きな揚げパン。きな粉は大豆を粉末にしたものです。

18日(水)

深川鮎

アサリが入った東京の大衆料理。油揚げも入っています。

23日(月)

みそ汁

豆腐とねぎ、だいこんのみそ汁です。油揚げや生揚げは揚げる前は、豆腐です。

25日(水)

納豆

大豆を発酵させた納豆。県産の大豆を使用しています。
小松菜の煮びたし油揚げが入っています。