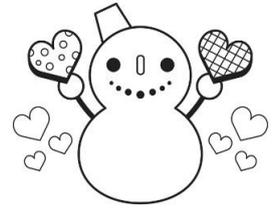


給食だより 2月号



北本市立北小学校
(家庭数配布)

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。規則正しい生活と、バランスのよい食事をして毎日元気に過ごしましょう。

日本の食生活に欠かせない 大豆・大豆製品



大豆は、五穀の1つであり伝統食品として昔から家庭の食卓に上がっていました。また、ヘルシーな食べ物としても知られ、日本型食生活を支える食品でもあります。

大豆は、たんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含み「畑の肉」ともいわれています。また、大豆を使った製品の中には、大豆の栄養成分を消化・吸収しやすくなっているものや、加工されることで新たな栄養成分などが加わったり、栄養成分がアップしたりするものもあります。



毎日の食事によく使われている大豆製品

大豆からは、いろいろな大豆製品が作られています。豆腐や納豆など食卓におかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなど調味料までさまざまです。このように、毎日の食事にはたくさんの大豆からつくられた食品が使われています。

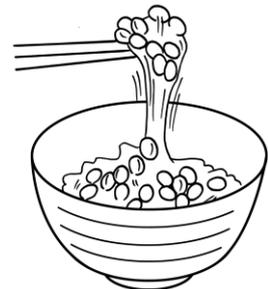


支える縁の下の力持ち



大豆には、必須アミノ酸であるリジンが多く含まれているため、リジンと少ない穀類と合わせるとバランスがよくなるという特徴があります。また大豆には必須脂肪酸のリノール酸も豊富に含まれています。大豆は日本型食生活をさまざまな面から支えています。

納豆は蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させた食品です。納豆は、発酵することで大豆より消化がよくなるばかりか、大豆の栄養もそのまま吸収できます。また、納豆菌によってビタミンB₂が増えるほか、骨粗しょう症を予防するビタミンKなど、大豆に含まれる有効成分がさらにパワーアップします。このほか、腸内環境をととのえたり、抗菌作用など体によいことがたくさんあります。



どこが違うの?



木綿豆腐VS絹ごし豆腐



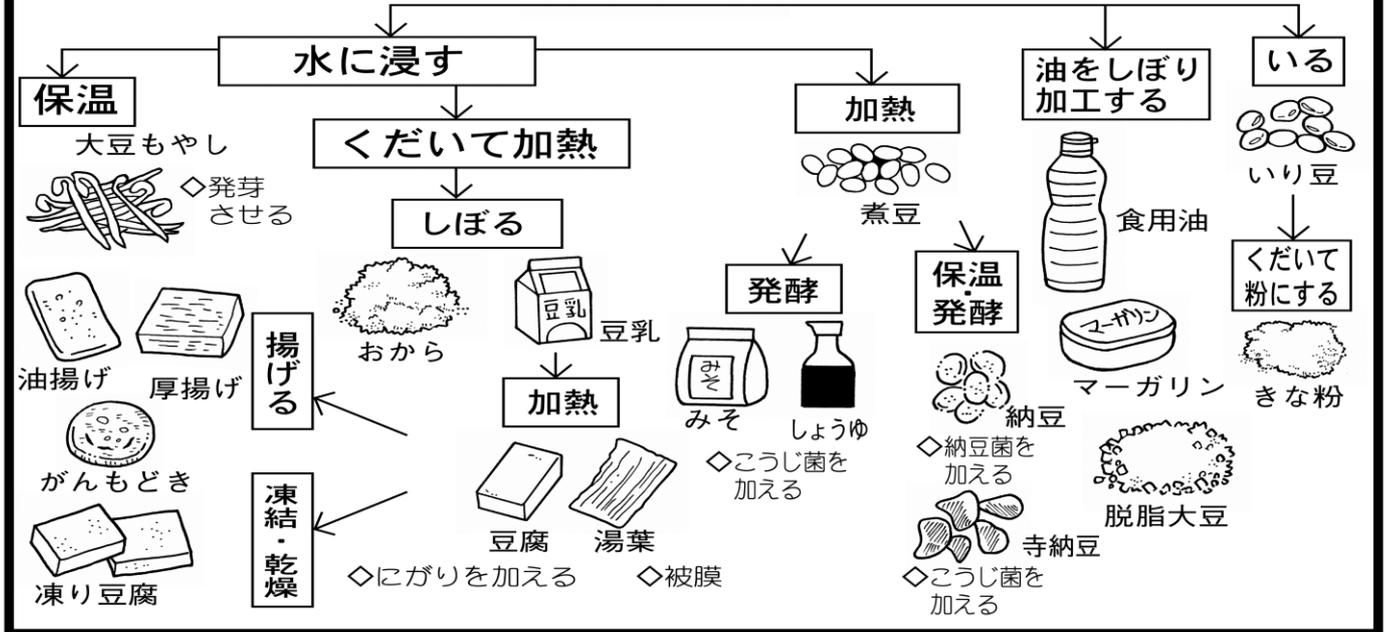
豆腐は豆乳に「にがり(凝固剤)」を入れ、かためてつくります。木綿豆腐は豆乳をかためた後に一度くずし、上澄み液を除いてから穴の開いた箱に布を敷いて流し込みます。そして圧力をかけ水分を出してかためます。そのため、しっかりとした豆腐になります。絹ごしより、たんぱく質、脂質、カルシウム、などが豊富です。一方、絹ごし豆腐は直接箱型に豆乳と凝固剤を入れて、そのままかためるので、表面はなめらかになります。木綿よりも炭水化物とカリウムが豊富に含まれます。



大豆からつくられる食べ物大集合!!



大豆



給食
レシピ紹介



五目煮豆

《材料》	4人分	切り方・処理
大豆水煮	150g	
鶏もも肉	100g	小間切り
昆布	4g	1.5cm角 戻す
人参	1/4本	小さめいちょう切り
干し椎茸	1枚	スライス
ごぼう	1/4本	半月切り
砂糖	大さじ2	
酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
油	小さじ2	
水	100cc	

- 《作り方》
- ①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
 - ②ごぼう、人参、干し椎茸を炒める。
 - ③水・昆布を入れる。
 - ④野菜が煮えたら調味料を入れる。
 - ⑤大豆を入れる。
 - ⑥水分が少なくなるまで弱火で煮含める。

大豆は乾燥ではなく水煮を使うことで、簡単に作ることができます。煮汁が少なくなるまでしっかり煮含めるのがポイントです。