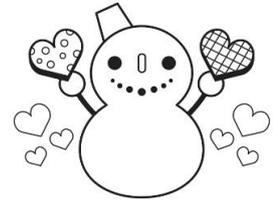


# 給食だより 2月号



北本市立北小学校  
(家庭数配布)

## 日本の食生活に欠かせない 大豆・大豆製品

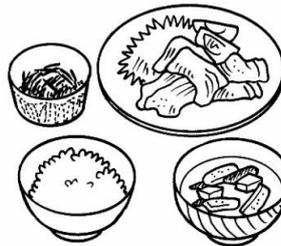


大豆は、五穀の1つであり伝統食品として昔から家庭の食卓に上がっていました。また、ヘルシーな食べ物としても知られ、日本型食生活を支える食品でもあります。

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、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つくられています。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るのです。

日本型食生活を

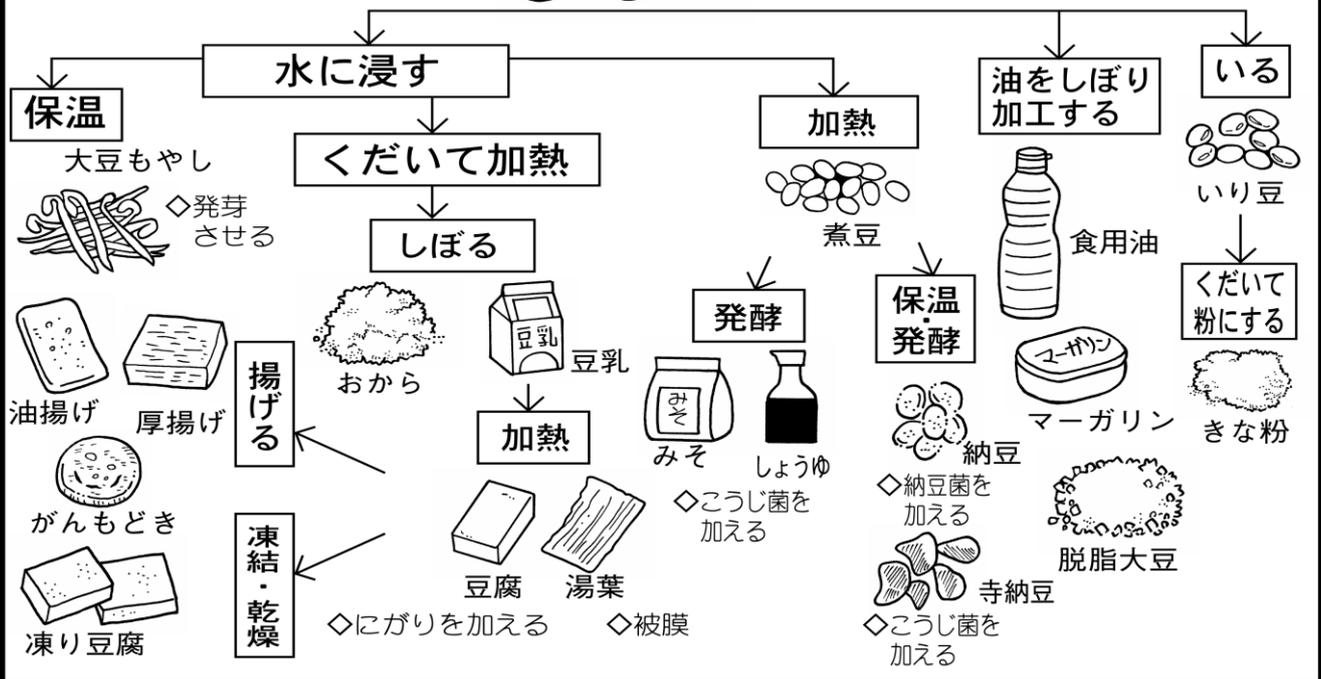
### 支える縁の下の力持ち



大豆には、必須アミノ酸であるリジンが豊富に含まれているため、リジンが少ない穀類とあ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。ヘルシーといわれる日本型食生活をさまざまな面から大豆は支えているのです。

## 大豆からつくられる食べ物大集合!!





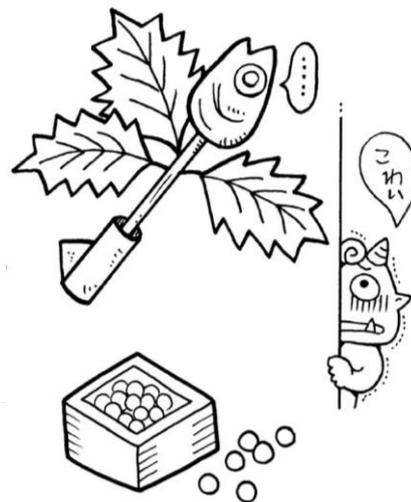
# 節分



2月3日は節分です。  
給食では2月2日に  
「節分献立」を実施し  
ます。

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「靈力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



## 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	
醤油	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。

冷凍保存もできるので、朝ご飯の副菜としてもおすすめです。

