

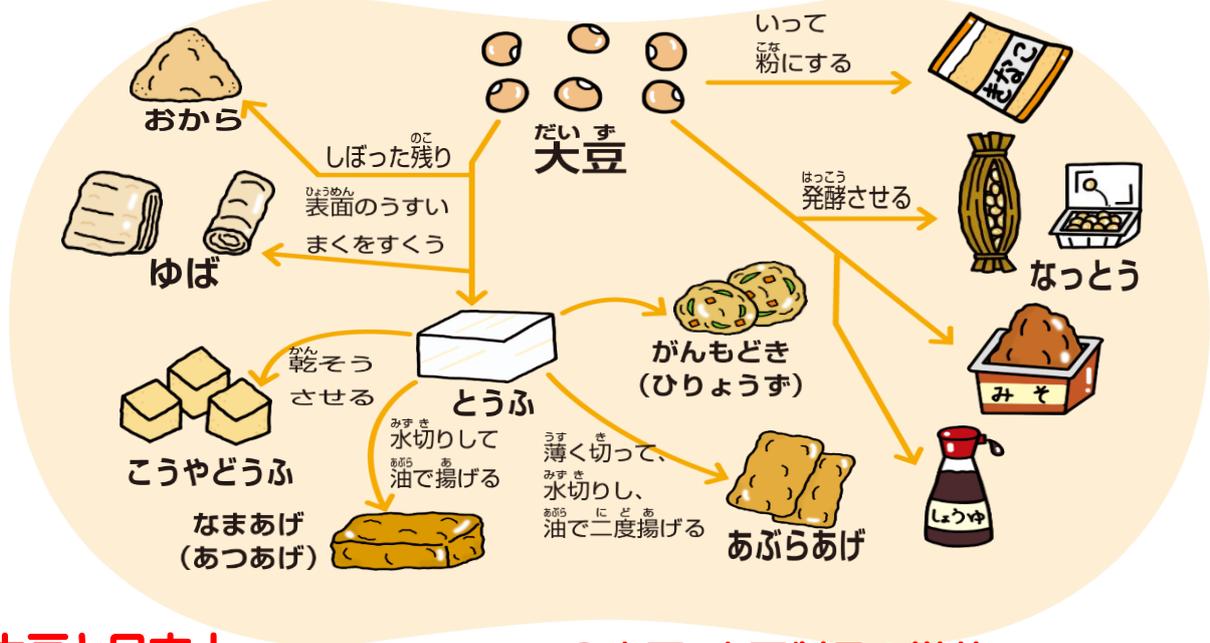
今年も残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきます。空気が乾燥し、風邪などの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけて、寒さに負けない体を作りましょう。



大豆の栄養でパワーアップ!



日本人に一番なじみのある豆が大豆です。大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養が豊富で、昔からさまざまな形に加工されてきました。大豆やいろいろな大豆製品をもっと食卓に取り入れましょう。



◎大豆と日本人

日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

◎大豆・大豆製品の栄養

大豆は、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラル類などの栄養素をバランスよく含んでいるうえ、食物繊維、ポリフェノール、大豆イソフラボンなどの機能性成分が豊富ですぐれた食材として注目されています。このため、給食でも大豆・大豆製品を積極的に取り入れる工夫をしています。



けんちん汁



材料 【4人分】

- ・木綿豆腐・・・1丁
- ・かつお節・・・ひとつかみ
- ・だいこん・・・1/4本
- ・だし昆布・・・適宜
- ・ごぼう・・・1/2本
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・にんじん・・・1/4本
- ・塩・・・少々
- ・つきこんにやく50g
- ・料理酒・・・少々
- ・うすあげ・・・小1枚
- ・ごま油・・・少々

*鎌倉の『建長寺』(けんちょうじ)が発祥で、豆腐と野菜を煮た精進料理の汁物です。

作り方

- ①豆腐をサイコロに、ごぼうをさがぎに、だいこんにんにんじんをいちょうに切る。つきこんにやくをゆでてあくを抜き、うすあげを油抜きして短冊に切る。
- ②鍋に水とだし昆布を入れ1時間ほど置いた後、火にかけて沸騰直前に取り出す。かつお節を入れ、沸騰したらすぐ火を止めてこす。
- ③鍋にごま油を入れて熱し、ごぼう、にんじん、だいこん、つきこんにやくを入れて炒める。だし汁を加えて野菜をやわらかくなるまで煮て、豆腐、うす揚げを加える。
- ④調味料で味つけて出来上がり!!