

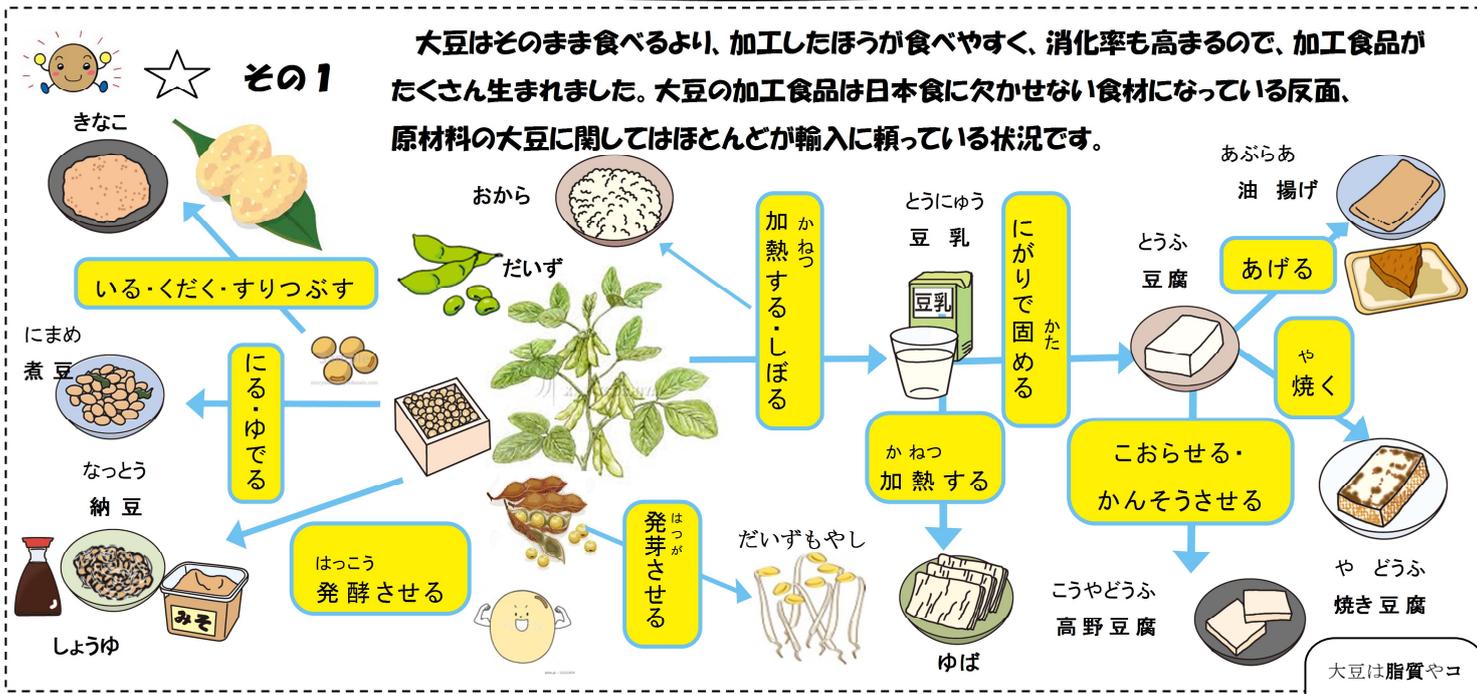
# 12月

# 給食だより



今年も残すところ1か月になりました。寒さがだんだん厳しくなるので、1日3食しっかり食べて、カゼやインフルエンザにかからないように、元気で過ごしましょう。

## 知っていますか？大豆のひみつ



大豆は脂質やコレステロールが肉より少ない

## その2

大豆には「粗の肉」といわれるほど、豊富なたんぱく質や、脂質、ビタミン、カルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。

★ 納豆は天然の「健康食品」！  
大豆が納豆になると、大豆にはない有用成分が生まれます。



**大豆 VS 肉**  
可食部100gあたりの栄養成分量

|         | 大豆 (国産全粒乾) | 肉 (和牛サーロイン生) |
|---------|------------|--------------|
| エネルギー   | 417kcal    | 498kcal      |
| タンパク質   | 35.3g      | 11.7g        |
| 脂質      | 19.0g      | 47.5g        |
| カルシウム   | 240mg      | 3mg          |
| コレステロール | 0mg        | 86mg         |
| 食物繊維    | 17.1g      | 0g           |

※五訂増補日本食品標準成分表より



## 大豆と青菜のサラダ

### 《材料》(4人分)

- 水煮大豆 50g
- 調味料
  - 酢 大さじ1弱
  - 砂糖 大さじ1弱
  - 濃い口醤油 小さじ1
  - 胡麻油 少々
- 青菜 1/2 輪
- 人参 1/5 本
- ツナ缶 60g

### 《作り方》

- ① 水煮大豆はさつと茹で、青菜は茹で、水冷し、適当な長さに切っておきます。
- ② 人参は線切りにして、茹でます。
- ③ ツナ缶の油をきり、①、②と調味料を加えて混ぜてください。

水煮大豆の代わりに納豆を混ぜてもおいしいです。青菜はほうれん草、小松菜、レタスなどあるもので作ってください。マヨネーズやドレッシングで和えてもおいしいです。乾燥大豆は茹でて使ってください。

