

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。

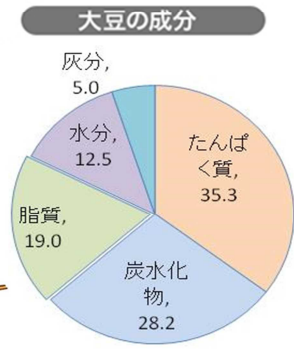
知っていますか？大豆のひみつ



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。



	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

★ 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みてください。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。

