

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、かぜ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



その1

大豆はそのまま食べるより、加工したほうが食べやすく、消化率も高まるので、加工食品がたくさん生まれました。大豆の加工食品は日本食に欠かせない食材になっている反面、原材料の大豆に関してはほとんどが輸入に頼っている状況です。



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「畑の肉」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。

大豆の成分



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



★ 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 | |
| 青菜 | 1/2わ | 酢 | 大さじ1弱 |
| 人参 | 1/5本 | 砂糖 | 大さじ1弱 |
| ツナ缶 | 60g | しょうゆ | 小さじ1 |
| | | ごま油 | 少々 |

《作り方》

- ① 水煮大豆はさつと茹で、青菜はゆでて、水冷し、適当な長さに切っておきます。
- ② 人参はせん切りにして、ゆでます。
- 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。

