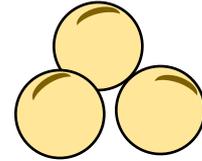


食育だより 2 月

令和7年度 第10号
白根学校給食センター

寒い日が続いていますが、かぜなどひいていませんか。寒いと体温をうばわれて、かぜをひきやすくなります。食べることで体の中で熱がつくれます。しっかり食べてかぜに負けない強い体をつくりましょう。

大豆を食べよう



給食にもよく登場する大豆は、様々な食品に変身しています。豆腐や納豆などの食品になったり、みそやしょうゆなどの調味料になったりもしています。毎日の食事には、多くの大豆製品が使われています。大豆や大豆製品を探しながら食事をしてみましょう。

郷土色豊かな みそ



みそは、蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させたものです。種類はこうじの違いにより、米みそ、麦みそ、豆みそがあります。また色の違いによって、赤みそ、淡色みそ、白みそにわけられ、味も甘口、辛口などがあります。

みそマップ

- 米みそ (大豆+米こうじ)
- ▨ 麦みそ (大豆+麦こうじ)
- 豆みそ (大豆+豆こうじ)



日本の食卓に 欠かせない しょうゆ



しょうゆは、鎌倉時代に覚心という僧が中国からその製法を持ち帰り、紀州の人々に伝えたのがはじまりとされ、和食には欠かせない調味料になっています。また、しょうゆには強い殺菌力のほか、アミノ酸の働きで消化を促進したり、独特のうまみや香りで、食欲を増進させます。

消化がよくなり、
カルシウム量もアップ!

豆腐

豆腐には、大豆のおいしさと栄養がぎゅっと凝縮されています。そして、大豆に含まれる栄養成分が消化・吸収しやすい状態になっているという特徴があります。冷ややっこや鍋など季節に応じておいしく食べられる豆腐を上手に利用しましょう。

豆の栄養価



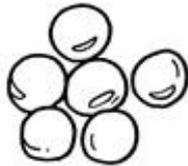
豆には、たんぱく質や食物せんい、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特にどの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。

また大豆は、たんぱく質が豊富で、「畑の肉」とも言われています。脂質やビタミンなども多く含み栄養満点です。

大豆にはいろいろな種類があります



黒大豆



黄大豆



青大豆

大豆の種皮の色によって、それぞれ黒大豆、黄大豆、青大豆にわけられています。黒大豆は、煮豆に利用され、おせち料理にも欠かせません。黄大豆は一般的で、大豆製品の全般に使われています。青大豆はきな粉、和菓子などに使われます。

節分と豆まき

節分とは、季節を分ける日という意味で「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことをいい、年に4回あります。昔は、立春が新年の始まりだったことから、「立春の前日」の節分が重要視され、節分といえはこの時期をさすようになりました。

節分に豆をまく習慣は、奈良時代に中国から伝わりました。鬼は、邪気や厄の象徴とされ、災害や病気などは鬼の仕業と考えられてきました。そこで、穀物の霊力が宿っているとされる大豆をまくことで、鬼を追い払うようになったといわれています。

白根学校給食センターでは、2月2日に節分献立を予定しています。鬼がいやがるいわしを使った料理や、節分豆が出ます。お楽しみに。

