

給食だより 2月

群馬大学共同教育学部附属小学校 管理栄養士 鈴木 真佐子

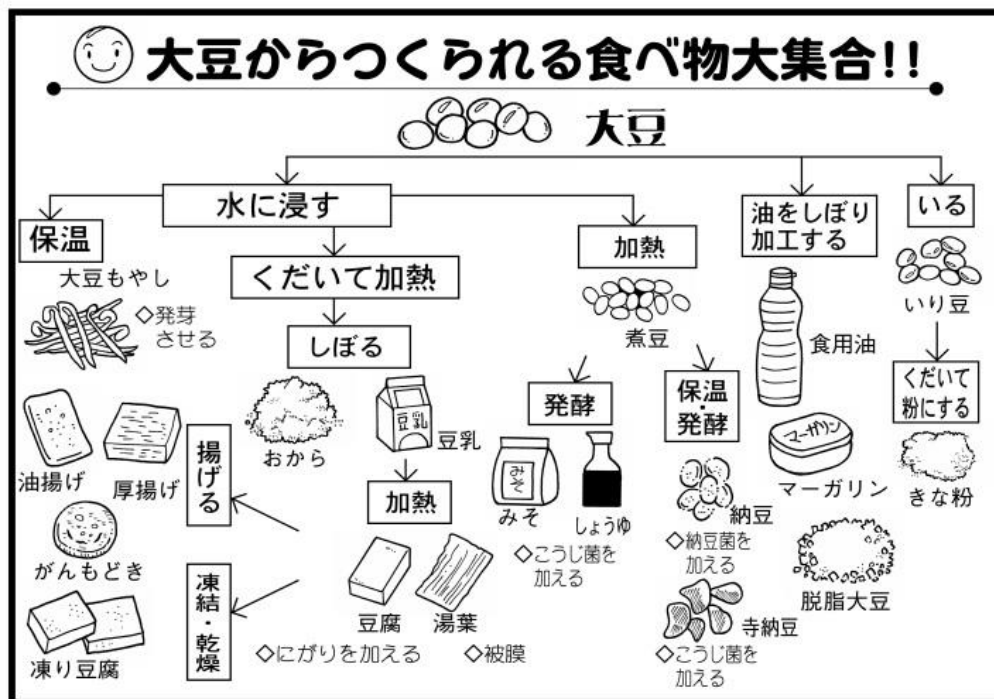
新しい年が明けてから、早いもので1か月が過ぎようとしています。暦の上ではもうすぐ立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養たっぷりの温かい食事をしっかりとることで免疫力を高め、元気なからだづくりを目指しましょう！

栄養満点！へんしん上手！大豆のお話

「鬼は外！福は内！」と、2月3日の節分の豆まきに使うのは「大豆」ですね。みなさんの食卓には、毎日どれくらい大豆や大豆製品がなりますか？大豆は昔から米や麦などと並ぶ主要な五穀の一つとして、私たちの食卓を支えてきました。今月の給食には、大豆や大豆製品を使った献立がたくさん登場します。探してみてください。

◆「日本型食生活」を支える大豆！

大豆は豆そのものだけでなく、すがたを変えて日本人の食卓を支えています。大豆には必須アミノ酸の1つであるリジンが豊富に含まれているため、ごはんなど、リジンの少ない穀類と組み合わせることで、栄養バランスがよくなります。ごはんを中心に、多様な副食などを組み合わせる「日本型食生活」のよさがここにあるのです。



◆大いなる豆, 大豆!

大豆は「畑の肉」といわれるように、たんぱく質を中心に、エネルギーのもとになる炭水化物やビタミン、カルシウムなど、5大栄養素がバランスよく含まれている食べ物です。

脂質

大豆油として利用されるほど多く含まれ、ビタミンAの吸収をよくしてくれます。

たんぱく質

大豆には、必須アミノ酸9種類がバランスよく含まれています。

ビタミンB群

体の中で炭水化物を効率よくエネルギーに変えるのに必要な栄養素です。

鉄分・カルシウム

貧血予防に効果があります。また、大豆のカルシウムは吸収率がよいのが特徴です。



食物繊維

ごぼうやさつまいもよりも多く含まれています。

その他の機能性成分

骨粗しょう症予防のイソフラボンや、コレステロールを下げるレシチンなど、効果が期待されています。

◆毎日の食生活にもっと大豆・大豆製品を取り入れよう!



給食ではサラダやスープなど、いろいろな献立に大豆が登場しますが、子どもたちはどれもよく食べます。おいしさの秘密は、朝届いた乾燥大豆を釜で煮ることです。缶詰の豆と違い、ふっくらとして甘みがあり、また料理に合わせ、好みの固さに仕上げることもできます。作り方を参考に、ぜひご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。



大豆・大豆製品 活用術

★サラダにトッピング

大豆を細かくくだいたものをいつものサラダにトッピング。ごま油を利かせた和風ドレッシングがよく合います。



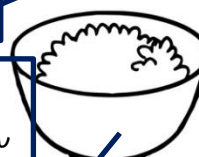
★煮物や炒め物に一品

厚揚げを使った炒め物は、給食の人気メニューです。いつもの炒め物に加えるだけで、栄養バランスばっちりです。



★いつもの納豆に一工夫

ごはんのおとも納豆も、刻んだ漬物を加える、チャーハンにするなど、ひと手間加えることで、バリエーションが増えます。



★スープや鍋に豆乳

豆乳はそのまま飲みにくいですが、味噌汁や鍋に加えるとまろやかになります。栄養もたっぷりです。



煮豆の作り方

乾燥大豆はさっと水洗いした後、鍋に入れ、たっぷりの水と一緒に火にかける。沸騰してきたら火を弱め、15~20分ほどコトコト煮る。好みの固さになったらざるに上げる。