



給食だより 2月

2月3日は節分です。節分には「鬼は外、福は内」などのかけ声とともに、いり大豆（地域によってはらっかせいなど）をまいたり、食べたりする習慣があります。このように大豆は昔から日本で親しまれてきた食材です。

今月の給食目標

日本型の食生活を目指そう

「畑の肉」と呼ばれている

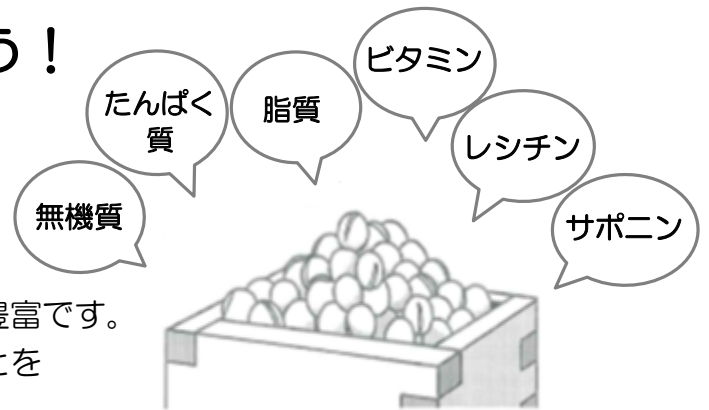
大豆を食べよう！

大豆には良質のたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。

このことから「畑の肉」ともいわれています。

さらに、ビタミンB1などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。

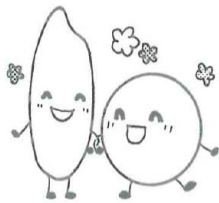
また、抗酸化作用を持つサポニンや細胞膜のもとをつくり不要なものを体の外に出すのを助けるレシチンなどの機能成分が含まれています。



大豆とお米は相性抜群！

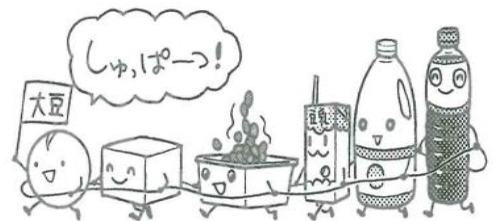
日本人の主食であるお米のたんぱく質にはリジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれるので、大豆とお米と一緒に食べることで、足りない部分を補い合ってくれます。

昔から食べられてきたご飯とみそ汁の組み合わせは、相性の良い食べ方だったのです！



大豆はさまざまな食品に変身します！

大豆は煮る、いる、砕く、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。大豆の代表的な加工食品には豆乳や豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、いり大豆やきな粉、油などがあります。大豆をいろいろな食品で食べましょう！



栄養バランスよく食べよう！



成長期の子どもは、エネルギーやたんぱく質、カルシウムなどを十分にとる必要があります。

毎日の食事は栄養バランスよく食べるようにしましょう！