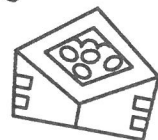


文責 有明中学校
学校栄養職員 山下 庄子

2月3日は『節分』です

「節分」は立春の前日で、冬と春との季節の変わり目だと言われています。節分の日に「鬼は外、福は内」のかけ声をかけて豆まきをすると、鬼(厄災・病気や災害)を追い払うことができると言われています。

2月の献立には4日の節分豆はもちろん、大豆や大豆製品を多く使っています。大豆は昔から脳の働きを良くする食べものだと言われています。白石町の『地場産物』でもある大豆をもっと食べましょう！



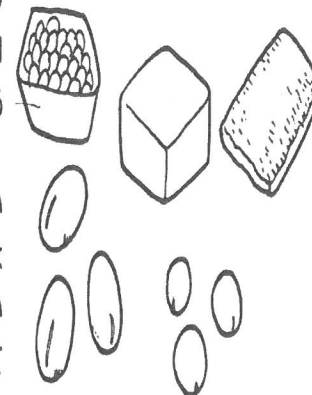
畑の肉 大豆のパワー



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100g当たり乾燥で35.3g、ゆでも16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

植物性たん白質 豆類・大豆加工品

豆類は昔から日本人が大切にしていた食べ物です。アメリカやヨーロッパでは、大豆の加工品である「豆腐」を「太らないチーズ」とよび、ダイエット食品としているそうです。その理由は、豆腐は脂肪が少なく、チーズに負けないたん白質やカルシウムが含まれているからです。



100g中のたん白質

- ・小豆(ゆでたもの)9g
- ・大豆(ゆでたもの)16g
- ・納豆17g
- ・豆腐7g
- ・油揚げ19g



給食でおすすめの大豆料理紹介

味付けを変えて2種類お試し下さい。成長期に必要なたんぱく質や無機質(カルシウム・鉄など)が多く含まれています。

()に大豆からできる食べ物の名前を書きましょう。

大豆といりこの揚げ煮

材料 (10人分)

- 乾燥大豆 50g
- かたくり粉 適量
- いりこ 40g
- 揚げ油 適量
- ごま 大さじ1杯
- 濃口しょうゆ 小さじ1杯
- 砂糖 大さじ1杯
- 酒 小さじ1杯

大豆といりこの南方風佃煮

材料 (10人分)

- 乾燥大豆 50g
- かたくり粉 適量
- いりこ 40g
- 揚げ油 適量
- ごま 大さじ1杯
- トマトケチャップ 大さじ2杯
- 砂糖 大さじ1杯
- 酒 小さじ1杯

作り方

- ①乾燥大豆は、前の晩に洗ってたっぷりの水に浸けて戻しておく。
- ②ごまを煎る。
- ③戻した大豆をざるにとり、水をよく切っておく。かたくり粉を薄くまぶし油でからっと揚げる。
- ④いりこは、油の温度を下げて揚げすぎて苦みが出ない程度にからっと揚げる。(レンジやオーブンでも良い。)
- ⑤カッコ内の調味液を煮立てたら火を止め、大豆・ごま・いりこの順に加えて混ぜ合わせる。

大豆からつくられる食べ物大集合!!

