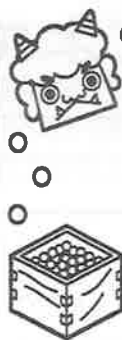


●○食育だより○●

いただきます



令和5年度 岩国市西部学校給食センター 担当:藤中



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒が続いています。

みなさん、体調を崩しがちになっていませんか? そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、豆を使った料理を食べて、元気にすごしましょう。



小粒だって、負けないイム!!!

大豆は、良質のたんぱく質を持つことから「畑の肉」と呼ばれ、かつて肉を食べるという習慣のなかった日本人にとって、重要なたんぱく質源でした。大豆には、たんぱく質だけでなく、さまざまな栄養素があります。大豆として食べるだけでなく、大豆製品を家庭の食事にも積極的に取り入れたいものですね。2月の給食には、大豆製品をたくさん使っていますので、しっかり食べてほしいと思います。

ビタミン



ビタミンE、B1、B2が含まれます。ビタミンEは、血行をよくするほか、体内のいろいろな物質が酸化するのを防ぐといわれます。B1、B2は皮膚の抵抗力を強めます。

オリゴ糖



消化されずに大腸に達してビフィズス菌を増殖させるので、腸内環境を正常にして、便秘を改善します。

サポニン



体内で脂肪の酸化を抑制するので、血栓や動脈硬化の予防に効果があります。大豆を煮たときに出る泡に含まれているのがサポニンです。

レシチン



脂質の一種で脳内の情報伝達物質を活性化するので、ほけ防止や記憶力・集中力を高めるといわれています。

食物繊維



便の量を増やし、腸内の有害な成分を排泄させる働きがあります。便秘がちな人は、積極的に摂りましょう。(大豆、納豆、おから、きなこ等に多く含まれます。)

カルシウム



大豆加工品には、カルシウムが多く含まれています。豆腐一丁から約300mgのカルシウムをとることができます。また、大豆タンパクがカルシウムの吸収を高めます。

亜鉛



大豆や大豆加工品には亜鉛が多く含まれています。亜鉛は、細胞の新生や分解に欠かせない酵素の原料となるミネラルです。味覚を正常に保つ働きがあります。

イソフラボン・セレン

がんの抑制効果が高いといわれ、コレステロール値を下げ、動脈硬化を防ぎます。また、イソフラボンについては骨の強化と更年期障害の軽減にも役立ちます。

鉄



体内の酸素の運搬役をしています。大豆の鉄分はレバーには及びませんが、野菜の鉄分よりも吸収率が高いので、貧血に効果があります。

タンパク質



からだをつくる素になります。大豆には、体内で合成できない必須アミノ酸が動物性タンパク質に負けないくらいバランス良く含まれています。

リノール酸



善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ働きがあるといわれます。酸化されやすい脂質ですが、大豆には、ビタミンEが含まれるので酸化を防いでくれます。



和食に欠かせない大豆製品

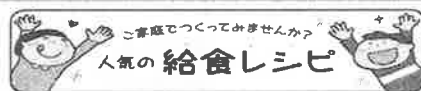
大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて、加工すると、さらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどで固めたものは豆腐になります。大豆は、和食でおなじみの様々な食品に姿を変えます。食事の中から、大豆製品を探してみましょう。

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

《栄養教諭のつぶやき...》

2月は節分があり、節分と言えば大豆ということで、大豆食品をたくさん使った献立を考えた。だが、大豆は苦手な子が多く、そのまま出すと残る可能性が高い。そこで、挽き割りの大豆を使ったり、ケチャップ味の料理にしたり、大豆製品を色々取り入れ、子どもたちが食べやすいように工夫してみた。大豆は、栄養価の高い食品なので、子どもたちにしっかり食べてほしい。給食を通して大豆が好きになってくれたら良いなあと思う今日この頃である。



給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも食べて欲しいメニューをご紹介します。

《キーマカレー》

一材料(4人分)

合挽ミンチ	200g
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
玉ねぎ	200g
にんじん	100g
水煮大豆	40g
トマト	50g
ウスターソース	小さじ1強
トマトケチャップ	大さじ1
カレー粉	少々
カレールウ	50g

一作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにします。
- ② 水煮大豆とトマトは細かく切っておきます。
- ③ 合挽ミンチを炒め、にんにくと、しょうがを加えてさらに炒めます。
- ④ 肉の色が変わったら、①の野菜を加えて、しっかり炒め、カレー粉を加えます。
- ⑤ 水をひたひたになるくらいまで加え、大豆とトマトを加えて煮込みます。
- ⑥ 調味料を加え、少し煮込めば、出来上がりです。