

給食だより

2022
2月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

2月の栄養目標 「病気に負けない食事をとろう」

ちから 小さな大豆の 大きな力

昔から大豆には災いや病気などの「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。

そのため、「豆」を「^{まめ}魔滅」と書きました。節分には無病息災を願い、「鬼は外！福は内！」と言いながら豆をまきます。

大豆は「畑の肉」といわれるように、たんぱく質が多く含まれていますが、そのほかに、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので、主に加工されたものが食べられています。

【食物せんい】
便通をよくして、腸内細菌のバランスを保ってくれます。

【カルシウム】
豆類にはカルシウムが含まれているので、骨を丈夫にする働きもあります。

【たんぱく質】
畑の肉といわれるほど良質なたんぱく質には、むしろ菌を近づけない作用を持つものもあります。

【脂質】
脳細胞を活性化するにはたらしのある脂質が含まれています。また、豆類の脂肪には、動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれています。



【ビタミンE】
老化が進むのを防ぐビタミンEが含まれています。

朝ごはん、食べていますか？

朝食は、毎日食べることはもちろん大切ですが、バランスも取れるとより良い1日のスタートが切れます。食事で特に不足しがちなのは野菜ですが、ビタミンやミネラルの供給源で、かぜの予防にも欠かせません。忙しい朝にも、有効に野菜をとるにはどうしたらよいでしょうか。

朝食で野菜をたくさんとるには

- ① 豚汁のように、みそ汁を具たくさんにする
- ② オムレツの具を野菜でいっぱいにする
- ③ ゆでることでかさが減り、たくさん食べられるので、ゆで野菜のサラダなどにする



★ワンポイント★
緑黄色野菜に多いビタミンAは、油を使って調理をすると吸収が良くなります。

.....【献立紹介】 ビーンズサラダ

- 〈材料 4人分〉
- 乾燥大豆 20g
 - 酒 小さじ1/2
 - みりん 小さじ1/3
 - しょうゆ 小さじ1/3
 - 水 適量
 - キャベツ 2枚
 - 枝豆(冷凍可) ゆでたもの 100g
 - きゅうり 1/3本
 - ホールコーン 30g
 - サラダ油 小さじ1
 - 砂糖 小さじ2
 - 酢 小さじ1強
 - 塩 小さじ1/3
 - こしょう 少々

- 〈作り方〉
- ① 大豆を水で戻す
 - ② 大豆が柔らかくなったら、酒、みりん、しょうゆ、水を入れて煮た後、冷ます
 - ③ キャベツときゅうりを角切りにする
 - ④ ホールコーン缶は汁を切る
 - ⑤ Aの調味料を混ぜる
 - ⑥ すべての材料と、⑤を和える



☆水煮大豆でも作れます
☆サラダ油をごま油に変えても、風味が出ておいしいですよ！