



2月号

いいことたくさん 川中!!

平成 30 年 1 月 31 日

2月3日は節分です。節分には「鬼は外、福は内」などのかけ声と共に、いり大豆をまいたり、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。今回は大豆について考えてみましょう。



大豆の栄養

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(ミネラル)、脂質や食物繊維なども豊富です。

☆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、味噌、しょうゆ、いり大豆やきな粉、油などがあります。変身上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう。



違いを知っていますか...?

枝豆と大豆

緑の若い未熟豆が枝豆→熟成し乾いたものが大豆
つまり大豆になる前が枝豆なのです。

栄養価の違いは？

《大豆》

熟成されているため、枝豆よりたんぱく質が豊富

《枝豆》

大豆には含まれないビタミン C などが豊富



大豆と枝豆はお互いに利点と弱点があるということですね。良質なたんぱく源である大豆とビタミンなどの栄養豊富な緑黄色野菜の枝豆を食べましょう。

もめん豆腐ときぬごし豆腐

栄養価の違いは？

《もめん豆腐》

たんぱく質・カルシウム・鉄がきぬごし豆腐より2、3割豊富
製造過程で水分を絞るとき、栄養素も圧縮されるため

《きぬごし豆腐》

ビタミンB・カリウムは、もめん豆腐より豊富

もめん豆腐は水分を絞るときに、水分と一緒に栄養素も流れ出てしまうため



このようにもめん豆腐ときぬごし豆腐の違いは舌触りだけではないのです。栄養素の違いを気にしながら食材を選んでみましょう。

1年生が考察してくれた献立が提供されます!!!

家庭科の授業で献立の目標を決め、給食メニューを考えてくれました。
2月中に1年生の各クラスで選ばれた献立を提供します。



5 日(月) 1 組

6 日(火) 2 組

13日(火) 3 組

楽しみにしていてください♪