

# 2月給食だより



令和3年度  
水見市立西條中学校

## 大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム  
……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1  
……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン  
……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※



※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

いろいろな



給食では、大豆以外にもいろいろな豆を使用しています。それぞれの豆の特徴を知って、よく味わって食べてみましょう。

枝豆	白いんげん豆	ひよこ豆	金時豆
大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したものです。大豆にはほとんど含まれないビタミンAやビタミンCが多く含まれています。	給食で使用される手ぼうと手ぼうより一回り大きい大福豆や白花豆を総称して白いんげん豆と呼びます。	鳥のくちばしのような突起があり、ひよこのような形をした豆です。栗のようなホクホクとした食感があります。	いんげん豆の一種です。金時豆は、粒の形がよく、食味も優れているので、煮豆に適しています。

# 減塩を意識していますか?



食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることが分かっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります。※日頃から「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」

(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より



## 減塩の工夫

<p>うま味をかきせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気を付ける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------

### 朝食おすすめレシピ



食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、野菜もしっかり食べるようにしましょう。

## ●ブロッコリーの昆布あえ● 【副菜】



<作り方>

- ① ブロッコリーは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジで加熱する。  
(500W・1分30秒。様子を見て時間を調整する。)
- ② 少し冷ましてから、昆布、白ごま、しょうゆで和える。

<材料1人分>

(冷) ブロッコリー 5~6個  
細切り塩昆布 ひとつまみ  
白ごま ひとつまみ  
しょうゆ 少々



<ポイント>

- ◆不足しがちな野菜を、冷凍品を使うことで手軽にとることができます。
- ◆にんじんやコーン等を入れると、彩りがきれいです。(にんじんはうす切りにすると、コーンと一緒に電子レンジで加熱できます。)