

2月給食たより



令和4年度
氷見市立西條中学校

大豆のよさを見直そう!

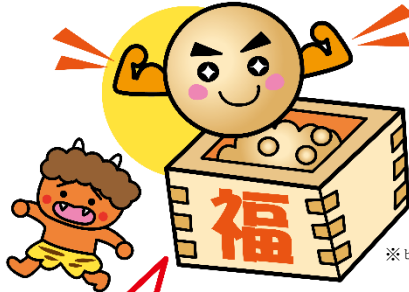


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「燻の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



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 ^て ぼう ^{てぼう} と手 ^て ぼう ^{てぼう} 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ばれます。	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

食塩摂取量を減らすには…



<p>食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。</p> <p>栄養成分表示をチェック！</p>	<p>汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。</p>	<p>麺類のスープは全部飲まずに残す。</p> <p>約2~3g減</p>
<p>ご飯のお供となるおかず（漬物、つくだ煮、魚卵など）は量に注意。</p>	<p>外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。</p>	<p>香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。</p>
<p>スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は、量を決めて食べ過ぎない。</p>	<p>調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。</p>	<p>調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。</p>

調味料に含まれている塩分はどれくらい？

	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	米みそ	麦みそ	ウスターソース	マヨネーズ	トマトケチャップ
大さじ1杯 (15ml)	2.6g	2.9g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	0.5g
小さじ1杯 (5ml)	0.9g	1.0g	0.7g	0.6g	0.5g	0.1g	0.2g