



こやまだいこうとうがっこう  
 小山台高等学校  
 ていじせいか  
 定時制  
 03-3714-8155

# 2月の給食だより

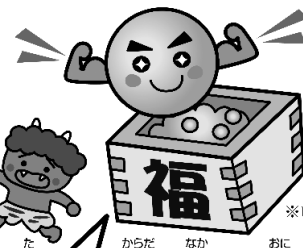
## 大豆のよさを見直そう！ 畑の肉

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！



### 食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく！

食事中にテーブルにひじをついたり、茶わんなどを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。

## 大豆のへんしんタイム

- 大豆と塩と麴を混ぜると、これにへんしん！  
 ヒント：赤や白などいろいろな種類がある。  
 しょうゆ
- 大豆を煮てしぼって、にがりで固めると、これにへんしん！  
 ヒント：四角いものや丸いものがある。  
 とうふ
- 大豆を蒸して菌をつけて寝かせる、これにへんしん！  
 ヒント：ごはんにかけて食べるとおいしい。  
 もやし
- 大豆と塩水と麴などを混ぜると、これにへんしん！  
 ヒント：和食に欠かせない調味料。  
 きなこ
- 大豆を煮てよくしぼると、これにへんしん！  
 ヒント：そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。  
 みそ
- 大豆を煎って粉にすると、これにへんしん！  
 ヒント：おもちゃ揚げパンにまぶすとおいしい。  
 豆乳
- 大豆をしぼった後に残ったものは、これにへんしん！  
 ヒント：「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。  
 なっとう
- 大豆が成長して芽が出ると、これにへんしん！  
 ヒント：給食でもよく使われている。  
 おから

こたえ ①-みそ ②-とうふ ③-なっとう ④-しょうゆ ⑤-豆乳 ⑥-きなこ ⑦-おから ⑧-もやし