

# 2月 給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく  
鮫川村学校 給食センター

## 大豆のヒミツ



2月3日は、節分です。節分は、季節の変わり目のことで、昔から邪気が生じると考えられてきました。そして、「邪気を払う力がある」といわれる豆をまきます。まいた後は、年の数だけ豆を食べて、1年の健康と幸福を祈ります。

学校給食で使用している大豆製品(ゆで大豆、豆腐、油揚げ、みそ、きなこ)は、「手・まめ・館」で鮫川村産の大豆を加工したものです。

2月3日の節分献立でも、「手・まめ・館」より納品した「ゆで大豆」を使った「豆のおかか和え」が登場します。おいしい大豆を食べて、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう！

### ●鮫川村産の大豆を使用した献立例 (12月献立より)

- ①豆とササミのサラダ (12/8)  
…コールスロドレッシングで洋風で食べやすく
- ②ひじきとベーコンの炒め物 (12/13)  
…コーン、ピーマン、赤パプリカも入って彩りよく
- ③ミートサンドパンの具 (12/15)  
…ひき肉、砕いた大豆、玉ねぎ、にんじんでミートソースを作り、パンにはさめて食べます

①12月8日献立



②12月13日献立



③12月15日献立



# 「豆」をもっと好きになろう!

豆は、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。

## 種類が豊富!

世界で食用とされている豆は、約70~80種類に上ります。



### 日本で食べられている豆



### 野菜として食べる豆

#### 完熟前の若い実を食べる



#### 若いさやを食べる



#### 発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



## 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、「畑の肉」と呼ばれるくらい成長期に欠かせない栄養素を多く含み、積極的に取りたい食品です。

### 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!