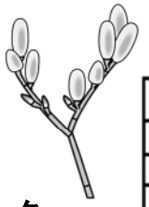
学校給食だより

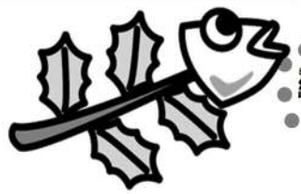


平成３０年度２月号　　伯耆町立学校給食センター

大豆について知ろう！！

大豆は、弥生時代に日本に伝わったといわれています。
一度にたくさん収穫でき、長く保存もできることから、広く栽培されるようになりました。便利なだけでなく、たんぱく質、脂質、鉄、食物繊維などを多く含み、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養豊富でもあります。加工して食べる方法もたくさん考え出され、豆として食べるだけでなく、様々な形で、私たちの毎日の食事に使われてきました。
今では、日本独特の大豆加工品が、健康食品として、世界中で注目されています。

2月3日 節分



「節分」は、季節の変わり目のことで、春夏秋冬の４回あります。
現在では、特に春を迎える立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）を払い、福豆を食べて１年の健康や無事を願います。

給食では、2月1日に節分献立を提供しています。

大豆のはたらき

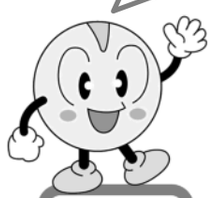
①体をつくる

●たんぱく質が豊富！
●豆腐や豆腐の加工品には、カルシウムや鉄も豊富！！

②おなかの調子を整える

●食物繊維が豊富

色々な物に変身するよ！

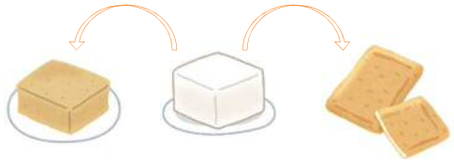


大豆

- 水にひたす 煮る・蒸す → しぼる
  - **豆乳**
    - 温める → **湯葉**
    - 固める → **豆腐**
      - 凍らせて干す → **高野豆腐**
      - 揚げる → **生揚げ 油揚げ**
  - **おから**
- 芽が出る → **もやし**
- 炒って挽く → **きなこ**
- 発酵 → 麹で発酵 **みそ しょうゆ**
- 発酵 → 納豆菌で発酵 **納豆**

◎良質なたんぱく質！

◎食物繊維がたっぷり！



◎良質なたんぱく質や、にがりから得たカルシウム、鉄、マグネシウムなどの無機質が豊富。体づくりの強い味方です。

◎そのままでも、調理しても、おいしくいただけます。

◎日本の食事に欠かせない調味料です。

◎サラダや炒め物として大活躍！

◎お豆を丸ごと味わえます。

◎おなかの中をきれいにして、はたらきを良くしてくれる日本伝統の発酵食品です。約１０年前から給食で出されるようになったスタミナ納豆は、今では、町内の子どもたちに大人気の献立になりました。伯耆町産の白ねぎと味噌が、おいしさを引き立てています。

＜給食レシピ＞　スタミナ納豆

材料（4人分）

- 豚ミンチ…１００ｇ
- ごま油……小さじ1
- にんにく…１かけ
- 生姜……１かけ
- 白ねぎ……４０ｇ
- ひきわり納豆…１００ｇ

A
- みそ…小さじ1
- 醤油…小さじ１．５
- 酒……小さじ１．５
- みりん…小さじ1

作り方

①にんにくと生姜はみじん切り、白ねぎは２mm幅程度の小口切りにする。
②フライパンにごま油をひき、豚肉、にんにく、生姜を炒める。
③さらに、白ねぎ、Aの調味料を加えて炒め、最後に納豆を入れて混ぜ合わせる。

栄養職員　河合雅美