



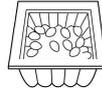
栄養満点の大豆!

大豆のすばらしさを知ろう

大豆や大豆製品は、健康的な食生活を支える大切な食品です。家庭でも大豆や大豆製品を多くとり入れるようにしましょう。

様々な食品に変身!

大豆はそのまま豆の形で食べるほか、加工され様々な食品に変身します。普段の食生活に欠かせない食品や調味料の味噌やしょうゆも大豆からできています。



大豆もやし

とうふ

がんもどき

うすあげ

あつあげ

なっとう

しょうゆ

きな粉

成長に欠かせない栄養素がたっぷり!

大豆は『畑の肉』といわれ、肉や牛乳に負けないほどたくさんのたんぱく質が含まれています。その他にも、骨や歯の形成に欠かせないカルシウムや血液を作るのに必要な鉄分を豊富に含んでいます。



生活習慣病を防ぐ!

大豆は、腸をきれいにしてくれる食物せんいや、大豆の脂肪の中には血液の流れをよくし血管を丈夫にしてくれる働きがあり、動脈硬化や生活習慣病を防いでくれます。

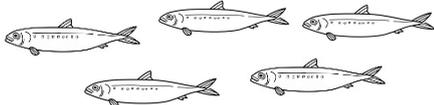


給食献立の年間テーマ

魚献立を取り入れよう 2月は「いわし」です。

鰯 (いわし)

いわしは、日本全国の沿岸から沖合にかけて広く生息する魚です。水温の上がる夏は北上し、寒くなると南下します。いわしは、沿岸の水面近くを大きな群れで泳ぎ回り、口を開けて、口に入ってくるプランクトンを食べます。いわしはとても多くの数が生息しており、海の大きな生き物のエサにもなるので、とても重要な魚です。



2月3日(水) いわしのたつたあげ

材料(4人分)

いわし	250g
土しょうが	3g
さけ	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
かたくり粉	60g
揚げ油	適量

作り方

- ① いわしは骨を取り、3~4センチに切る。
- ② ①を調味料、土しょうがのしぼり汁に30~40分つけて下味をつける。
- ③ ②の汁気をきり、かたくり粉をつけて170℃位の油で揚げる。



節分のいわし

主に西日本では、節分にいわしを食べます。

いわしを焼く時のもうもうとした煙でいわし臭くなった家には、鬼もよりつかなくなり、悪い霊が迷いこむのを防ぐと言われていました。また、「節分いわし」と呼ばれ、ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭をさして家の門や入口に立てておくと、鬼が家に入るのを防いでくれるという言い伝えがあります。

