

# 給食だより

2024  
2月

三島市立錦田小学校

家の人と読んでください

2月の栄養目標 「病気に負けない食事をとろう」

## 大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに用いられる大豆は、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。

### 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

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!

## 食事のマナーを見直そう!

食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

### よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。



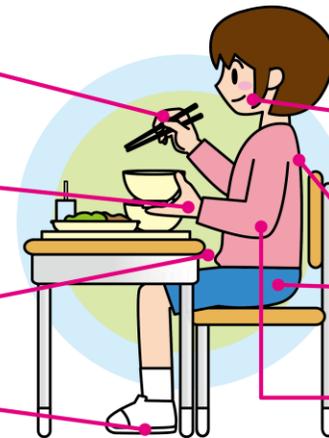
おわんや小さい器は手に持って食べましょう。



机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よくかんで食べましょう。

- ✗ クチャクチャと音をさせない。
- ✗ 食べ物を口いっぱい詰り過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。

机にひじをつかないようにしましょう。

### 【献立紹介】ビーンズサラダ

- 〈材料 4人分〉
- 乾燥大豆 20g
  - しょうゆ 小さじ1/3
  - みりん 小さじ1/3
  - 酒 小さじ1/2
  - 水 1/4カップ強

〈作り方〉

- ① 大豆を水で戻す
- ② 大豆が柔らかくなったら、しょうゆ、みりん、酒、水を入れて煮た後、冷ます
- ③ キャベツときゅうりを角切りにする
- ④ 枝豆は塩茹でをして冷ます
- ⑤ ホールコーン缶は汁を切る
- ⑥ Aの調味料を混ぜる
- ⑦ すべての材料と、調味料を和える

- キャベツ 2枚
- 枝豆(冷凍可) 40g
- きゅうり 小1本
- ホールコーン 1缶
- サラダ油 小さじ1強
- 砂糖 小さじ2
- A 酢 小さじ1強
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々

☆水煮大豆でも作れます  
(分量は乾燥大豆の倍量で)

