

給食だより

2024
2月

三島市立錦田小学校

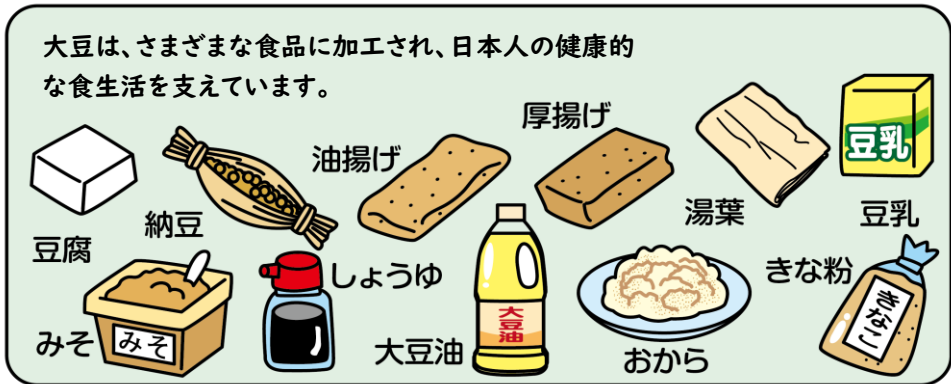
家の人と読んでください

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!



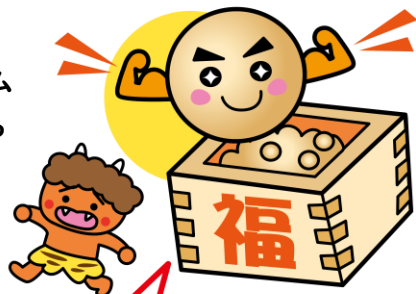
節分の豆まきに用いられる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



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込み過ぎない。
- 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〉		〈作り方〉	
乾燥大豆	20g	①	大豆を水で戻す
しょうゆ	小さじ1/3	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
みりん	小さじ1/3	③	キャベツときゅうりを角切りにする
酒	小さじ1/2	④	枝豆は塩茹でをして冷ます
水	1/4カップ強	⑤	ホールコーン缶は汁を切る
キャベツ	2枚	⑥	Aの調味料を混ぜる
枝豆(冷凍可)	40g	⑦	すべての材料と、調味料を和える
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)

