

# 月刊 桜ランチ通信 2月号

## すごいぞ! 大豆パワー!

2月には、節分があります。そこで今月は、大豆について着目してみましょう。

大豆は、畑のお肉ともよばれ、良質なたんぱく質を多く含んでいる食品です。近年、たんぱく質に関心が高まり、高たんぱく質食品などをよく目にするようになりました。その時に注意したいのが、肉類などの動物性の食品からだけたんぱく質をとるのではなく、植物性のたんぱく質と、動物性のたんぱく質を半分ずつくらいになるように食べた方が、健康にはよいことが知られています。植物性のたんぱく質を手軽に食べることが出来るのが、大豆製品です。日本では、豆腐やなっとうなどの様々な食品や、みそやしょうゆなどの調味料にも加工され、日本食には欠かせないものとなっています。また大豆の栄養に着目すると、大豆には良質なたんぱく質に加えて、カルシウム、鉄分、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンKなどを多く含んでいます。

さらに大きな視点で大豆をとらえれば、大豆からとれる大豆油の需要は、食品業界をこえて、工業などの分野でも、エネルギー源としての活用もされており、未来の私たちの生活と大豆は、深い関わりがあるといえるでしょう。

このように、これからの食料資源、エネルギー資源、環境問題など、大豆は私たちの生活のあらゆる場面で、どのような関わりがあるのかを、考えてみてはいかがでしょうか。

### 今月の行事

#### 節分



### どうして節分に豆をまくの?

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか?



### 大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。



### 大豆からできる食品



豆腐



おから



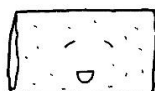
豆乳



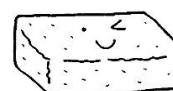
納豆



しょうゆ



油揚げ



生揚げ(厚揚げ)



みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。



おもての★マークがついている給食のメニューは、リクエストがあったメニューです。今月は3年の豚丼、1~4年の揚げパン(今月はココア味にしました)、3、4年のフレンチトースト、4年の揚げぎょうざ、3年の豚汁と杏仁豆腐とごまあえとフィッシュバーガー、2、3年のカレー、1、3、4年の鶏のから揚げ、1年のゼリーを給食に取り入れました。

5~9年のリクエストメニューは、希望が集まりしだい、3月にできる限りたくさん取り入れたいと考えています。楽しみにしていてくださいね。