

給食だより2月

令和5年1月31日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



2月3日は節分です。節分を過ぎると歴の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。教室で、暖房をつけて暖かくしていると、空気が乾燥します。こまめな換気と水分補給が大切です。風邪をひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い、うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

大豆について知ろう



その
1

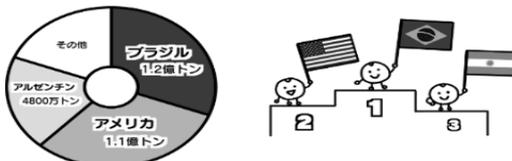
どのくらい作られているの？



世界で作られている大豆の量は、なんと3,6億トン。過去30年間で生産量は3倍にも増えています。

その
2

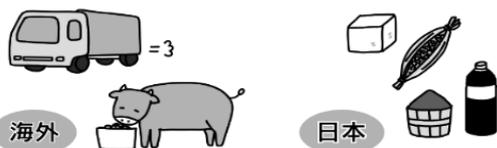
どこで作られているの？



ブラジル、アメリカ、アルゼンチンの3つの国で、世界で作られている大豆の80%を占めています。

その
3

何に使われているの？



海外では、食べるのではなく、大豆からとれる油を車の燃料にしたり、牛などの家畜のえさにしたりすることが多いようですが、日本では食べ物として消費する割合が多いという違いがあります。

谷原中学校の給食では、月に1~2回ソイミートを使用しています。畑のお肉と呼ばれるほど高たんぱくな大豆からできた食品です。野菜だけでは不足しがちなカルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンEが豊富に含まれています。

2月の給食では、盛岡じゃじゃ麺に使用する予定です。乾燥したソイミートのフレークをお湯で戻すと2.5倍ほどに膨らみます。見た目も食感もひき肉のようになります。盛岡じゃじゃ麺のあんに豚のひき肉と一緒に使用します。

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…丈夫な骨格づくり
- *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
- *サポニン…抗酸化作用
- *レシチン…動脈硬化予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から病気を追い出そう！