



# 給食だより9月号

大豆製品を食卓へ！～健康な体は毎日の食事から～

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？

## ★なぜ、大豆に注目するの？

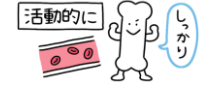
現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

## ★大豆の魅力

良質なタンパク質が豊富

食物繊維でお腹すっきり！

ミネラル豊富で元気いっぱい！



## ★主菜に大豆製品を取り入れるメリット

1・家計にやさしい！

一般的に、肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約につながります。

2・脂質を抑えてヘルシーに！

肉類に比べて脂質、特に飽和脂肪酸が少ないため、健康的です。飽和脂肪酸は過剰に摂取すると、血管中のLDLコレステロールが増加する傾向があります。LDLコレステロールは、血管壁にプラークを形成し、動脈硬化を進行させる原因の一つと考えられています。

3・肥満の予防につながる！

大豆製品は低カロリーなだけでなく、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、消化に時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。また、腸内環境を整えることで、代謝の改善にもつながる可能性があります。

4・和・洋・中、どんな料理でも使える！



洋食：豆腐ハンバーグ



中華：マーボー豆腐



和食：湯豆腐、揚げ出し豆腐

## ★身近な大豆製品と活用法

種類	活用法
豆腐	絹ごし豆腐、木綿豆腐、充填豆腐など種類も豊富。冷奴、味噌汁、炒め物、あんかけ、雑炊など、様々な料理に活用できます。消化吸収も良く、お子様からお年寄りまで、どの年代でも食べやすい食材です。
厚揚げ(生揚げ)	豆腐を水切りし、高温の油で揚げたものです。表面は香ばしく、中はふっくらとした食感が楽しめます。そのまま焼いたり、煮込んだり、炒めたりと、様々な調理法で手軽においしく食べられます。
高野豆腐	乾燥しているため、常温で長期間保存できます。煮物、含め煮、揚げ物、あんかけなど、和食を中心に様々な料理に活用できます。細かく刻んでひき肉の代わりにするなど、アレンジも可能です。
納豆	発酵食品ならではの栄養価の高さが魅力。独特の風味とネバネバが苦手なお子様には、細かく刻んでご飯に混ぜたり、卵焼きに混ぜたりするのもおすすめです。
油揚げ	豆腐を揚げたもので、煮物や炒め物、ボリュームアップにも役立ちます。みそ汁の具としては定番で、油のコクと旨味加わって、他の具(野菜)をおいしく食べることができます。
しょうゆみそ	和食に欠かせない調味料。炒め物の味付けや、肉や魚のみそ漬けなど、様々な料理に深みと風味を与えます。
きな粉	大豆を炒って粉にしたもの。お餅やヨーグルト、牛乳に混ぜたり、お菓子の材料にも使えます。香ばしい風味と優しい甘さが特徴です。
豆乳	大豆をすりつぶして煮た液体。そのまま飲むのももちろん、シチューやスープ、スムージーなどにも使えます。牛乳とは違い常温で保存ができるので、非常食としても活用できます。
蒸し大豆	大豆を蒸した製品です。ゆで大豆よりもふっくら。手頃な価格で、多様な料理に使うことができます。また、常温で保存ができるので、常備品、非常食としても活用できます。

## ★食卓への取り入れ方

1・まずは、一品プラスしてみる  
毎日の食事に「納豆」や「冷奴」など、手軽な大豆製品を一品プラスしてみましょう。



ポテトサラダに「蒸し大豆」



みそ汁の具として「ひきわり納豆」

2・いつもの料理にプラスしてみる

いつも食べ慣れている料理に大豆製品をプラスしてパーティーを増やしましょう。



砂糖入り「きな粉」をまぶして簡単おはぎ

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
1月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、搾麦、ごま油、○砂糖、三温糖、小麦粉	合びき肉、○卵、○きな粉、○加工乳	アンパンマンやさいとりんご、○りんご、玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、なす、干切り大根(乾)
2月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、○三温糖、油、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、豆腐、○絹ごし豆腐、グーヤー(豚で肉)、○牛乳、かにかまぼこ、○きな粉、○加工乳	大根、モウイ、玉ねぎ、山東菜、人参、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、コーン缶、しょうが
3月	胚芽米、○粉黒糖、○芋くず、揚げ油、○タピオカでん粉、片栗粉、小麦粉、油、新玄、◎焼き芋	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、卵、豚バラ肉スライス、○きな粉、車麩、○加工乳、アーサー(乾燥)	キャベツ、栗かぼちゃ、太もやし、玉ねぎ、人参、にら、ねぎ
4月	胚芽米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、○グラニュー糖、マヨネーズ、マージン(もちきひ)、片栗粉、砂糖、油、すりごま(白)	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、○牛乳、とりささみフレック、○カルピス、○加工乳、○粉チーズ、◎豆乳(フルーツ味)	ほうれん草(冷凍・国産)、レタス、人参
5月	胚芽米、じゃがいも、油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、グーヤー(豚で肉)、○加工乳	グリコ 幼児ぶどう、○オレンジ、玉ねぎ、人参、しいたけ、長ねぎ、◎パナナ
6月	胚芽米、じゃがいも、ごまドレッシング、白照りごま	豆腐、グーヤー(豚で肉)、鮭フレック、○加工乳	ブロッコリー(冷凍)、○りんご、大根、コーン缶、ささがきごぼう、切りこんにゃく、長ねぎ、干し椎茸
8月	胚芽米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油、○アーモンドプードル、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○卵、ベーコン、油揚げ、粉チーズ、○加工乳、プリンセスワインナー	オレンジ、大根、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、にんにく、パセリ
9月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮、○塩抜きもずく、○シーチキン、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○加工乳	クリームコーン缶、玉ねぎ、レタス、きゅうり、人参、ピーマン、コーン缶、○人参、○にら
10月	○さつまいも、胚芽米、○油、小麦粉、マヨネーズ、○粉黒糖、油、白照りごま、○黒照りごま、すりごま(白)	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、保育調(調理用)、生クリーム、ピザ用チーズ、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	干切りごぼう、玉ねぎ、ほうれん草(冷凍・国産)、きゅうり、人参、しめじ、ねぎ
11月	胚芽米、さつまいも、油、片栗粉、搾麦、マヨネーズ、○白照りごま、○黒照りごま、○チョコクリスピー、○コンフレック(プレーン)、○無塩バター、新玄	鶏ひき肉、豆腐、鶏もも肉(皮なし)、切れたるチーズ、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	○りんご、冬瓜、トマト、栗かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、ねぎ
12月	胚芽米、油、搾麦、小麦粉、片栗粉、砂糖、三温糖、新玄	スルメ(きびなご)、卵、グーヤー(豚で肉)、豚三枚肉(皮なし)、刻み昆布、○加工乳、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	冬瓜、人参、切りこんにゃく、ねぎ、○パナナ、レモン果汁
13月	胚芽米、◎焼き芋、油、新玄	牛ロース薄切り、棒チーズ、○加工乳、魚肉ソーセージ	玉ねぎ、いんげん(冷凍)、スライスマッシュルーム水煮、人参、しめじ
16月	沖繩そば(種)ゆで、○小麦粉、○油、○三温糖、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、ちくわ(無卵白)、○加工乳、ヨーグルト60g、わかめ(乾)	○りんご、キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、パナナ
17月	胚芽米、○焼☆、○砂糖、春雨、○無塩バター、油、三温糖、ごま油、新玄	厚揚げ、グーヤー(豚で肉)、○牛乳、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、スライスハム(卵不使用)、シーチキン、○加工乳	○オレンジ、冬瓜、きゅうり、イナムトウチ用切りこんにゃく、キャベツ、もやし、人参、にら、干し椎茸
18月	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、油、すりごま(白)、三温糖	合びき肉、卵、○卵、○クリームチーズ、○加工乳、わかめ(乾)、豆腐	小松菜、いんげん(冷凍)、人参、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン缶
19月	胚芽米、片栗粉、油、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、新玄	鶏もも肉(皮なし)、ポーク缶(減塩スパム)、シーチキン、○牛乳(興産 成分無調整)	スイカ、ブロッコリー(冷凍)、キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ、にんにく、しょうが
20月	中華種(蒸し)、○胚芽米、じゃがいも、油、○白照りごま、○砂糖、○ごま油	豚Bロース スライス、豚バラ肉スライス、ヨーグルト60g、あおのり	キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、パナナ
22月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、搾麦、小麦粉	合びき肉、○牛乳、○卵、シーチキン、○加工乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、○パナナ、なす、きゅうり、エリンギ、しめじ
24月	胚芽米、○コンフレック(プレーン)、○マーガリン、○チョコクリスピー、三温糖、新玄	鶏手羽元、豆腐、ちくわ(無卵白)、○加工乳、わかめ(乾)、鶏ささ身	白菜、ほうれん草、人参、ねぎ、◎パナナ
25月	胚芽米、○グラニュー糖、マージン(もちきひ)、油、片栗粉、白照りごま、三温糖	豚肉ロース・脂身付、厚揚げ、○生クリーム、コンビーフハッシュ、油揚げ、○加工乳、○セラチン	○100%オレンジジュース、大根、キャベツ、○柿、太もやし、からし菜、人参、ねぎ
26月	胚芽米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、新玄	さんま(開き・中骨なし)、豆腐、○牛乳(興産 成分無調整)、わかめ(乾)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	○梨、きゅうり、なす、太もやし、ねぎ
27月	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、揚げ油、○有塩バター、○グラニュー糖、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○きな粉、○加工乳、わかめ(乾)	なす、りんご、白菜、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ
29月	米、○強力粉、○粉黒糖、小麦粉、搾麦、マヨネーズ、有塩バター、砂糖	豚肉ロース・皮下脂肪なし、○牛乳、卵、油揚げ、○加工乳、◎棒チーズ	キャベツ、栗かぼちゃ、しめじ、にんじん
30月	スバゲティー(1.4mm)、○胚芽米、○マヨネーズ、○マージン(もちきひ)、オリーブ油、三温糖、白照りごま	合びき肉、鶏ささ身、○シーチキン、○味付のり	玉ねぎ、トマト、きゅうり、人参、なす、スライスマッシュルーム水煮、キャベツ、トマトピューレ、トマト水煮缶(カット)、パナナ