



# 給食だより 2月号



白野市立白野第三小学校

## 大豆のひ・み・つ …2月3日は「節分」です

節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆ですね！

大豆には「栄養がたっぷり」といわれていますが、どんな栄養素が含まれているのでしょうか？

- ◆ たんぱく質 … 体をつくる大切な栄養素です
- ◆ カルシウム … 骨をつくり、丈夫にします
- ◆ 食物繊維 … お腹の調子を整え、便秘を防ぎます
- ◆ イソフラボン … 骨がもろくなってしまう病気である「骨粗鬆症」を防ぎます
- ◆ サポニン … 生活習慣病に役立ちます
- ◆ 鉄 … 貧血を防ぎます
- ◆ レシチン … 記憶力向上に役立ちます



わたしのなまえは「だいず」！  
からだはちいさいけれど、「はたけの  
にく」といわれるぐらい、たくさ  
んのえいようそがふくまれています。



ひんけつよぼうの「てつ」や、しつ  
のよい「たんぱくしつ」、しょくも  
つせんい、カルシウム、ビタミンB  
1もふくまれているんだよ！

### 《 みんな大豆の仲間です！ 》

- ◇ 豆乳
- ◇ がんもどき
- ◇ 豆腐
- ◇ 納豆
- ◇ 味噌
- ◇ きなこ
- ◇ おから
- ◇ 高野豆腐
- ◇ 醤油
- ◇ 油揚げ
- ◇ 生揚げ
- ◇ など…

### 《 大豆 Q&A 》

- 豆腐一丁（約300g）や納豆1パック（約50g）には、何gの大豆が使われているのでしょうか？  
→豆腐には「木綿豆腐」や「絹ごし豆腐」など、作り方によって多少の違いはありますが、大体、豆腐では75～90g、納豆では25gほどの大豆が使われています。
- 外国にも「豆腐」があるって本当ですか？  
→豆腐は、アジアの各地で作られています。製法は、日本とほとんど変わらないようで、名前も似ています。中華人民共和国（中国）や朝鮮半島では「トウブ」、タイ王国では「タウフ」、ミャンマー連邦共和国では「ドウフウ」、マレーシアやインドネシア共和国では「タフ」というそうです。
- 大豆にはどんな種類があるのでしょうか？  
→一般的な大豆（黄大豆）の他、おせち料理に使われる黒豆（黒大豆）、うぐいすきなこの原料となる青大豆などがあります。

2月の給食目標

協力して楽しく食事をしよう

