

食育 だより

令和5年2月

西海市立江島学校給食共同調理場



まめ 豆まきに加え、まめりょうり 豆料理を食べて
からだ なか おに おはら 体のなかから鬼を追い払い、病気を
に負けない体をつくりましょう。

大豆はさまざまな姿に変身します!

大豆はある作業を加えることで、さまざまな姿に変身できます。例えば、大豆を絞れば豆乳になります。さらに、その豆乳をにがりで固めれば豆腐に、熱してできた膜をすくえば湯葉になります。また、納豆菌で発酵させれば納豆に、脱脂大豆を麹菌で発酵させると醤油になります。加工後の姿からは想像がつかないものも多いですが、もとは大豆だった食品がたくさんあります。どれも日本人の健康的な食生活を支えています。

栄養面については、たんぱく質が豊富に含まれています。乾燥した大豆だと、100gあたり約34g含まれており、肉類よりも多くなっています。(大豆を100gも食べることは難しいですが、比較するために100gあたりで計算しています)。そのため、大豆は「畑の肉」とも呼ばれています。



大豆のヒミツ



よい姿勢で食べましょう

