



給食だより



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？

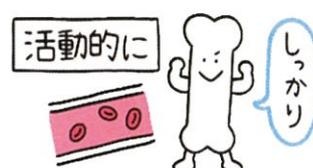
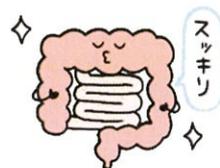
現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

★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

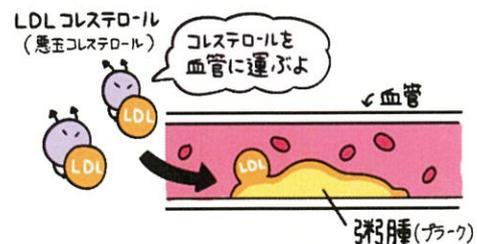
1・家計にやさしい！

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、血液中の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、離乳食など、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、油のコクと旨味が加わって、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。そのまま飲むのはもちろん、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」



砂糖入り「きな粉」をまぶして簡単おはぎ

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レパートリーを増やしましょう。

枝豆と大豆は同じもの？

枝豆と大豆は、見た目は異なりますが同じ野菜です。もともとは「大豆として収穫する種類」を栽培し、それを若いうちに収穫したのが枝豆でした。そのため、枝豆の旬は7~9月の夏場で、大豆の収穫時期は10月頃となります。近年は枝豆専用の品種も育成されており、その数は400種以上あると言われています。

茹でて食べることが多い枝豆に対して、成熟した大豆は収穫後、乾物や煎り大豆、蒸し大豆などで流通し、煮豆やお菓子に利用されたり、豆腐、納豆、味噌、醤油などに加工されたりします。

誤飲 窒息に注意！

ここまで、大豆の良いところをお伝えしてきましたが、消費者庁では『5歳以下の子どもに硬い豆やナッツ類は食べさせないで』とうたっています。奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもは、硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類などを、のどや気管に詰まらせて窒息したり、小さなかけらが気管に入り込んで肺炎や気管支炎を起こしたりするリスクがあります。また、物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、不意に吸い込んでしまい、窒息・誤嚥(ごえん)(食べ物又は異物が気管に入ること)するリスクがあります。茹でた枝豆や大豆はそこまで固くありませんが、食べ物を食べているときは目を離さないようにしましょう。