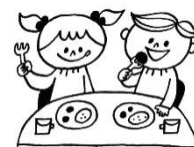




給食便り



大豆製品を食卓へ！～健康な身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です。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、イソフラボン等、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を食卓に取り入れてみてください。

★なぜ大豆に注目するの？

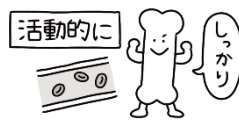
現代の食生活は、肉類に偏りがちです。もちろん肉は大切なタンパク質源のひとつですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で大豆は良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら脂質は控えめ。さらに肉類に少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

★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ひと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！



和食：湯豆腐

洋食：豆腐ハンバーグ

中華：マーボー豆腐

レシピ紹介 おからナゲット

材料：12 個分

鶏挽肉	240g	片栗粉	大さじ 1
おから	80g	塩	小さじ 1/2
玉ねぎ	40g	油	適量
卵	1 個	ケチャップ	適量

作り方：①おからをフライパンで乾煎りする。
②玉ねぎはみじん切りにする。
③ボールにおから、鶏挽肉、玉ねぎ、卵、片栗粉、塩を入れてよくこねる。
④小判型に成型したら、170℃の油で5～10分目安に揚げる。

※多めの油をひいてフライパンで揚げ焼にしても良いです。



★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。

今月の郷土料理と世界の料理

8/4（木）肉チャーハン 静岡県

静岡県伊豆市のご当地メニュー。卵チャーハンに肉あんかけがかかった料理。

8/26（金）マラサダ ハワイ

ハワイのスイーツ。保育所ではプレーン味ですが、本場では中にいろいろな種類のクリームが入っているそうです。



「防災の日」に備蓄の見直しを

9月1日は「防災の日」です。災害に備えた食料は、最低でも家族の人数×3日分が必要です。パックごはん・乾麺といった主食に加え、レトルト食品や缶詰など主菜や副菜になるもの、子どものお菓子など、必要な備蓄を見直す機会にしましょう。

