

食育だより

令和7年2月 No.10
大阪市立大隅東小学校
(作成：東淀川区栄養教職員)



豆のよさを見直してみましよう。



日本では、豆は古くから食べられている食べものの一つです。伝統行事との関わりも深く、2月の節分には、病気や悪い出来事を追いはらうために、「鬼は外、福は内」と豆まきをしたり、年の数または年の数に1つ加えて、豆を食べたりする風習があります。また、豆の一粒は小さいながらも、栄養価に優れており、特に、大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。

豆に含まれる主な栄養素

炭水化物・脂質

体を動かすエネルギーのもとになる。

たんぱく質

筋肉や血液をつくるもとになる。

食物繊維

おなかの調子を整える。

無機質

カルシウム：骨や歯を丈夫にする。
鉄：血液をつくるもとになる。

ビタミン

エネルギーをつくる手助けをする。



給食では大豆、黒豆、小豆、白花豆、金時豆、大福豆、てぼ豆、とら豆、うずら豆などいろいろな豆を使っています。「白花豆の煮もの」や「うずら豆のグラッセ」などの煮物のほかに、揚げた大豆にちりめんじゃことタレを絡めた「じゃこ豆」、もち米と一緒に蒸して作る「金時豆の中華おこわ」、子どもたちに人気のカレーライスで作る「大豆入りキーマカレーライス」など、豆が苦手でも食べやすくなるように献立を工夫しています。



大豆から作られている食品

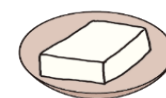
大豆は、加熱したり、発酵させたりすることで、さまざまな加工品が作られます。特に、大豆を発酵して作るみそには、「みそは医者いらず」ということわざがあるほど、今も昔も体によくて健康的な食べものです。



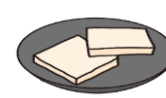
みそ



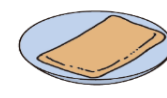
しょうゆ



とうふ



高野とうふ



うすあげ



豆乳

おすすめ給食メニュー

(給食の献立より)

「なにわうどん」 (材料：4人分)

- うどん** ・かまぼこ 20g ・うどん(乾麺 100g、ゆで 300g) ・はくさい 100g
・青ねぎ 20g ・塩 1.2g ・うすくちしょうゆ 大さじ1弱
・だし汁 520ml ・とろろこんぶ 適量
- うすあげ** ・うすあげ 1枚 ・砂糖 大さじ1/2 ・みりん 小さじ1弱
・こいくちしょうゆ 小さじ1弱 ・だし汁 30ml

※給食では、だしこんぶ、けずりぶしでだしをとっています。ご家庭にある顆粒だしなどでも作ることができます。

(作り方)

- ① うどん(乾麺の場合)は、かためにゆで、さっと水にさらす。
- ② うすあげは熱湯をかけて油ぬきし、一口大の三角形に切る。
- ③ うすあげ用のだし汁に、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて、うすあげを加え、電子レンジで500W、2分30秒加熱する。
- ④ うどん用のだし汁に、はくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、③のうすあげ、青ねぎを加えて煮る。
- ⑤ 喫食前にとろろこんぶを添える。

給食の「なにわうどん」は、大阪発祥といわれているきつねうどんをイメージし、昔から大阪で作られているとろろこんぶを添えています。
三角形に切って、甘辛く味つけたうすあげがおいしいうどんです。



「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。