

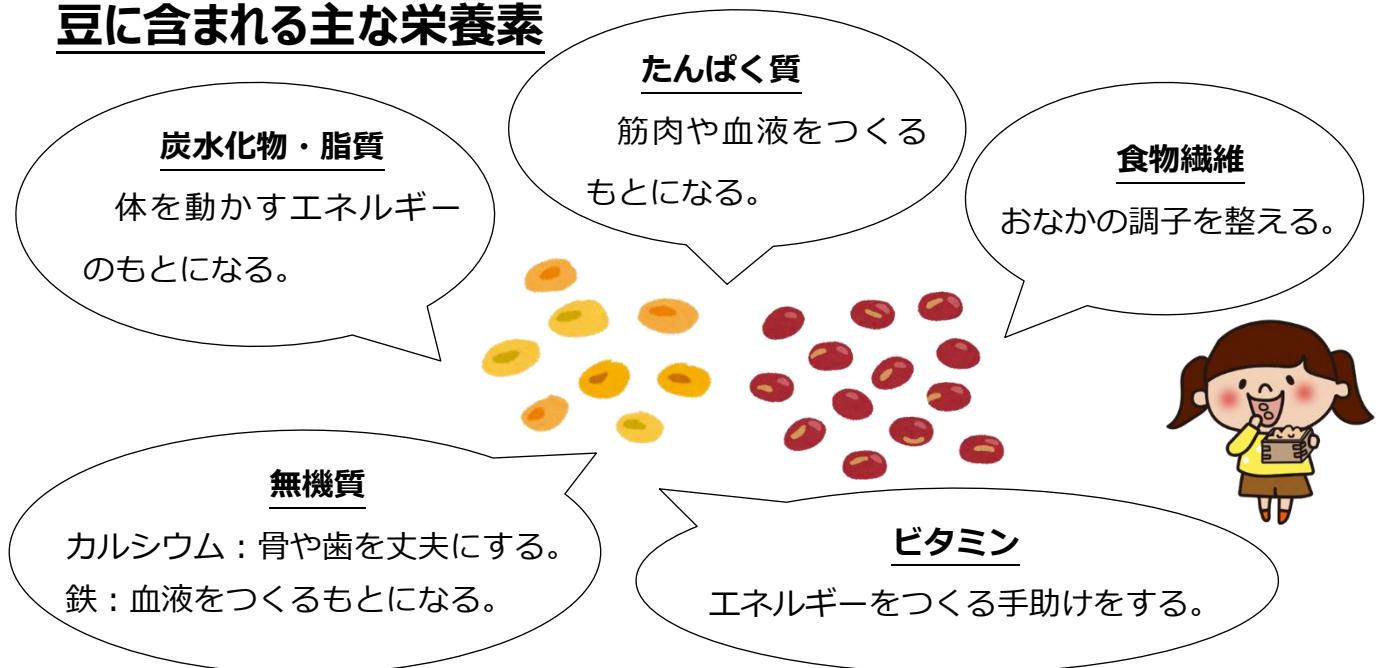
# 食育だより

令和7年2月 N○.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ょう。:::

日本では、豆は古くから食べられている食べ物の一つです。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、栄養価に優れています。特に、大豆は「豆の肉」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

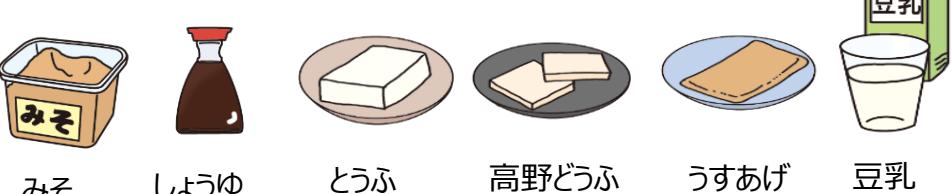


給食では大豆、黒豆、小豆、白花豆、金時豆、大福豆、てぼ豆、とら豆、うずら豆などいろいろな豆を使っています。「白花豆の煮もの」や「うずら豆のグラッセ」などの煮物のほかに、揚げた大豆にちりめんじゃことタレを絡めた「じゃこ豆」、もち米と一緒に蒸して作る「金時豆の中華おこわ」、子どもたちに人気のカレーライスで作る「大豆入りキーマカレーライス」など、豆が苦手でも食べやすくなるように献立を工夫しています。



### 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。



### おすすめ給食メニュー

#### 「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、けずりび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)

- うどん(乾麺の場合)は、かためにゆで、さっと水にさらす。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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、甘辛く味つけしたうすあげがおいしいうどんです。

