



給食だより

栄養豊富な「大豆製品」を食べよう！

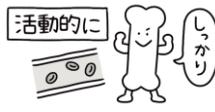
大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめとする栄養素が豊富に含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？

★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！



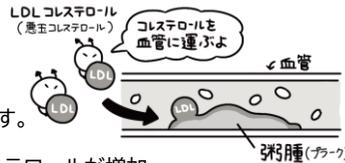
★主菜に大豆製品を取り入れるメリット

①脂質を抑えてヘルシーに！

大豆製品は、特に飽和脂肪酸が少ないです。

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

増えすぎたLDLコレステロールは、血管壁にプラークを形成します。これが動脈硬化を進行させる原因の一つと考えられています。



②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。



③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す。煮物や炒め物など様々な料理に活用はもちろん。みそ汁の具としては定番で、油のコクと旨味が加わって、組み合わせの具(特に野菜)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、常備品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。また、常温で保存ができるので、常備品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」



おにぎりに「きな粉」をまぶす

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！

【大豆混ぜごはん】

(作りやすい分量)

米	2合
蒸し大豆	100g
片栗粉	小さじ2
油	小さじ2
しょうゆ・砂糖	各小さじ2



- 1 大豆に片栗粉をまぶして油で炒める。
- 2 しょうゆ、砂糖を加えて炒りつける。
- 3 炊飯後のごはんに混ぜる。

【卵・小麦を使わない大豆ハンバーグ】

(3歳以上児4人分)

合いびき肉	200g
たまねぎ(みじん切り)	大きじ山盛り2(1/4個程度)
蒸し大豆	大きじ山盛り2(40g程度)
えのきたけ(みじん切り)	大きじ山盛り2(40g程度)
塩	適宜
片栗粉	大きじ山盛り1(20g程度)

- 1 材料を全て合わせてよく混ぜる。
- 2 成形してフライパンで焼く。

