

2月食育だより

高崎学校給食センター

大豆のよさを見直そう!

畑の肉



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

●鉄……貧血予防

●カルシウム・マグネシウム

……丈夫な骨をつくる

●ビタミンB1

……疲労回復効果

●食物繊維……便秘予防



●大豆イソフラボン

……骨粗しょう症予防

●オリゴ糖……便秘予防

●サポニン……抗酸化作用※

●レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」

(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

朝ごはんレシピ

◎厚揚げのチーズ焼き(1人分)

【材料】

- 厚揚げ: 1枚(150グラム)
- ピザ用チーズ: 30グラム
- しょうゆ: 小さじ1
- 小ねぎ: 3グラム

【作り方】

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱皿に厚揚げを入れ、しょうゆを加えて全体からめる。
- ③②にチーズをのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで10分ほど焼く。
- ④小ねぎをのせて出来上がり!