

すくすく
ぐんぐん

かまっ子

～食のおたより～

平成30年2月

No.10

作成：嘉麻市内
学校栄養士



暦の上では立春を迎えますが、まだ寒さは続きそうです。この時期は空気が乾燥していて、風邪やインフルエンザが流行します。外から帰った後や食事の前には、手洗い・うがいをし、そして、バランスのとれた食事と十分な睡眠をとることが大切です。

バランスのよい食事をしよう！

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養をとっています。寒い冬を元気に過ごすためにも、バランスのよい食事をしましょう。

【主菜】赤のグループ

おもに体をつくるもとになる

魚・肉・たまご・大豆製品など



【副菜】緑のグループ

おもに体の調子を整えるもとになる

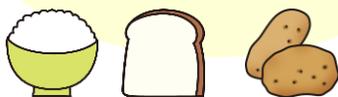
野菜・果物・きのこなど



【主食】黄色のグループ

おもにエネルギーのもとになる

ごはん・パン・いもなど



【汁物】

いろいろな食材を入れて、
3つの栄養をおぎないます。



赤・黄・緑のバランスがとれ、主食・主菜・副菜がそろった、バランスのよい食事を心がけましょう。

★給食には、これらがバランスよく使われているので残さず食べて下さいね★

ふるさと料理の日

～栄養がぎゅっとつまんだ大豆～

大豆は、昔から日本各地で食べられてきた大切な食材です。大豆には、良質なたんぱく質が多く含まれ、また、脂質、ビタミンや、ミネラルも豊富に含まれています。さらに、豆腐やみそ、しょうゆなどいろいろな食品に大変身します。

1粒は小さくても、栄養がぎゅっとつまっているのです。

大豆を食べよう



大豆からできる食べ物の紹介

【みそ】

蒸した大豆に、米や麦を加え、こうじ菌をつて、発酵させたものです。大豆の栄養がうま味成分に変化しています。

【しょうゆ】

蒸した大豆と炒って砕いた小麦をませたものに、こうじ菌をつけ、塩を加えたものを「もろみ」といいます。このもろみを発酵させ半年以上おいてしぼったものが「しょうゆ」です。

【納豆】

蒸した大豆に納豆菌をませ、て作ります。ネバネバの正体は、うま味成分であり、おいしさのもとです。

【豆乳】

大豆を水につけてすりつぶし、煮たものを、こしてしぼったものです。

【豆腐】

豆乳に「にがり」を加え、かためて作ります。「木綿豆腐」や「絹ごし豆腐」などの種類があります。

大豆ごはん

<材料 4人分>

精白米 …… 300g

大豆(乾燥) …… 20g

淡口しょうゆ …… 小さじ2

酒 …… 小さじ2

塩 …… 小さじ1/2

大豆を使ったレシピを 紹介します。

<作り方>

*大豆はたっぷりの水に一晩つけてもどしておく。

- 1 米をとぎ、ザルにあげておく。
- 2 大豆はよく洗い、水気をきる。
- 3 大豆をフライパンに入れ、20分程度、香ばしくなるまで炒める。豆の皮にひびが入り始めたら火を止め、器に移す。
- 4 炊飯器に洗った米と③と調味料を入れ、炊く。