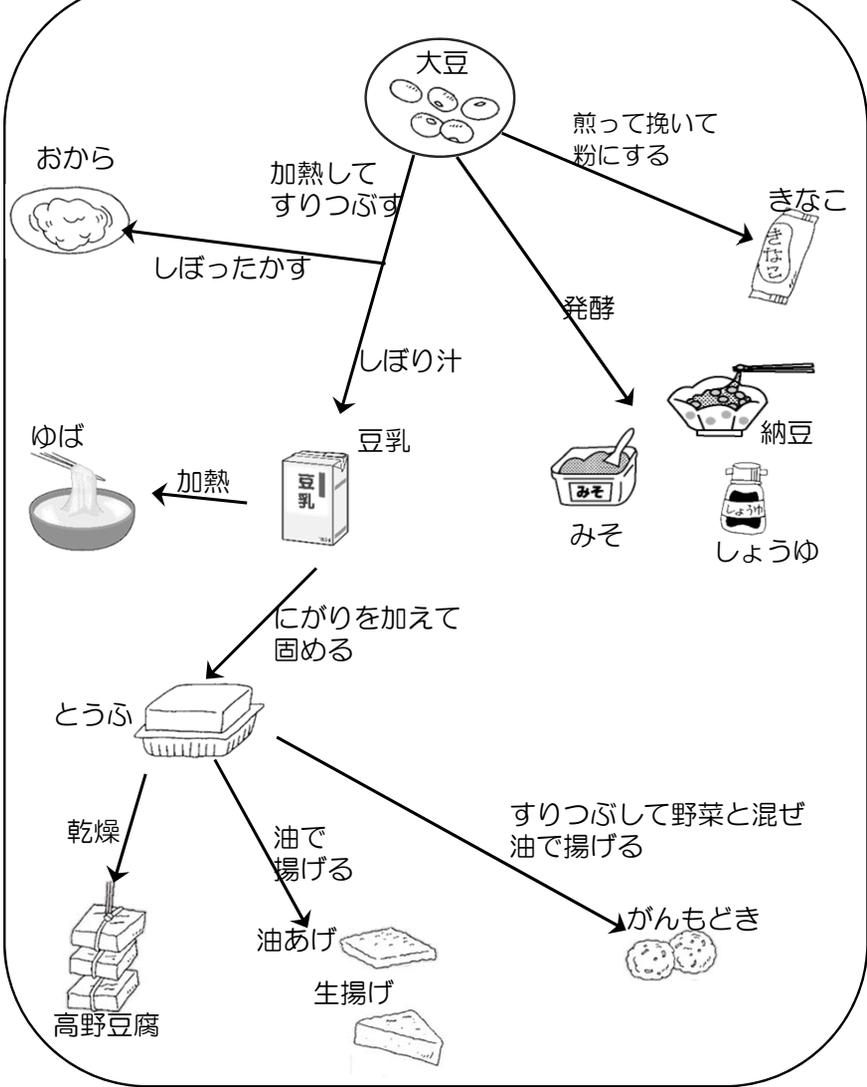


食育たより 2月



2月3日は節分です。節分といえば豆まきですね。「まめに働く」という言葉があるように、豆は昔から「まじめ」とか「健康」という意味にも使われてきました。中でも日本人に最もなじみ深い豆は、やはり大豆です。大豆は「畑の肉」ともいわれ、肉に負けないほどたんぱく質やビタミンがたくさん含まれています。さらに、肉と比べると脂質が少なく、食物繊維が豊富に含まれるという利点もあります。ところが、そのままでは固くて消化しにくいという欠点があるため、昔からいろいろな加工品が作られてきました。今月は大豆の加工品や種類について紹介します。

大豆の加工品



大豆の種類

大豆には、黄大豆、青大豆、黒大豆があります。一般的には大豆といえば黄大豆をさします。青大豆は種皮がほんのり緑がかったいて、多くは東北地方で栽培されています。うぐいすもちでおなじみの青きな粉はこの青大豆を挽いたものです。黒大豆は「黒豆」の名で親しまれています。兵庫県の「丹波黒豆」も有名ですが、香川県でも品質の良い黒豆が栽培されています。黄大豆、青大豆、黒大豆のいずれも、たんぱく質、ビタミンB群、食物繊維のほか、最近注目されているイソフラボン、レシチン、サポニンといったさまざまな機能性成分を含みます。青大豆はクロロフィルとカロテンが、黒大豆にはポリフェノールの一種のアントシアニン色素が含まれるのが特徴です。



今月のかがわ印給食ウィーク

- 17日：せとか
- 18日：小いわしの香り揚げ
- 19日：はるみ
- 20日：オリーブ豚の豚汁
- 21日：スイートスプリング

調理スタッフを紹介します♪



高橋さん

細身な体でクルクルとよく働きます。4人の子どものお母さん。我が子の食事と同じように愛情を込めて給食を作ります。

愛情たっぷりの給食を、残さず食べてくれるとうれしいです！

好きな給食：豚キムチどんぶり

趣味：子どもたちとゲーム

毎月、スタッフを紹介しています。

おすすめレシピ

～キャベツのごま和え～

＜材料（4人分）＞

- キャベツ 120g
- 小松菜 60g
- コーン 30g
- 白いりごま 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2

＜作り方＞

- ①キャベツと小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ②①とコーンをゆでて冷ます。
- ③白いりごまをフライパンで炒り、すりばち又はフードプロセッサーでする。
- ④③にしょうゆと砂糖を混ぜ、水気を切った野菜を和える。

白いりごまを炒ってすることで香り良く、風味豊かなごま和えになります。すりごまを使うと手軽にできます。

