

食育だより

食が育む 生きる力
亀山市 子ども未来部

「天高く 馬肥ゆる秋」 さわやかで過ごしやすい季節になり、実りの秋、食欲の秋がやってきました。澄み渡る秋空の下でたくさん体を動かして遊び、丈夫な体をつくりましょう。

給食では、さんまやきのこ、さつま芋など旬の食材を取り入れています。ご家庭でも秋の味覚を大いに満喫してください。



大豆を食卓へ

大豆は「畑のお肉」と呼ばれており、日本の食文化を代表する食材のひとつです。その小さな粒には、成長に欠かせない良質なたんぱく質をはじめ、ビタミン・ミネラルなどたくさんの栄養が含まれています。

健康をサポートしてくれる「大豆・大豆製品」を毎日の食卓に積極的に取り入れてみませんか。

大豆の魅力

脂質やコレステロールの摂取過多に注意が必要な肉類に比べて、大豆は良質な植物性たんぱく質を豊富に含みながら、脂質は控えめで、食物繊維やミネラルなど様々な栄養が含まれています。また、肉・魚類に比べて安価なものが多く、和食、洋食、中華など様々な料理に取り入れることもできます。

大豆製品と活用法

豆腐		冷奴、汁物、あんかけなど様々な料理に活用できます。消化吸収が良く、離乳期から高齢者まで年齢を問わず食べやすい食材です。
生揚げ (厚揚げ)		水切りした厚切りの豆腐を揚げたもの。表面は香ばしく、中はふっくらとした食感が楽しめます。焼く、煮る、野菜と炒めるなど様々な調理ができます。
油揚げ		水切りした薄切りの豆腐を揚げたもの。汁物に入れるとコクや旨味が増え、野菜などをおいしく食べることができます。
納豆		蒸した大豆を発酵させたもの。独特の風味とネバネバがあります。苦手な場合は、細かく刻んでチャーハンや卵焼きに混ぜると食べやすいです。
凍り豆腐 (高野豆腐)		豆腐を乾燥させたもの。常温で長期間保存できます。含め煮が定番ですが、細かく刻んでひき肉の代わりに活用することもできます。
きな粉		大豆を炒って粉にしたもの。団子や餅にまぶしたり、菓子の材料に使います。香ばしい風味と優しい甘さが特徴です。
蒸し大豆		茹で大豆よりもふっくらしています。缶詰など常温で保存できる商品が多く、備蓄食としても活用できます。フライビーンズに最適です。
豆乳		水に浸した大豆をすりつぶして加熱し絞ったもの(液体：豆乳、固形：おから)。牛乳と同様、飲用以外にも様々な料理に加えることができます。
しょうゆ みそ		大豆に米や麦などの麴や塩を混ぜ合わせ、発酵・熟成させたもの。和食に欠かせない日本の代表的な発酵調味料です。

今月の給食から レシピのご紹介

【材料】子ども4人分

木綿豆腐	1丁	干し椎茸(戻す)	2枚
豚肉	60g	卵	1個
玉葱	1個	砂糖	大さじ1弱
人参	1/2本	しょうゆ(薄口)	大さじ1弱
小松菜	1~2株	油・酒・塩	少々

煎り豆腐

【作り方】

1. 豆腐は軽く押して、水切りする。
2. 小松菜はざく切り、他の野菜はみじん切りにする。
3. 肉を油で炒める。野菜を加えて炒める。
4. 豆腐、調味料を加え、弱火で煮含める。
5. 溶き卵を回し入れ、ざっくり混ぜながら火を通す。

