



給食だより

2021年9月号



少しずつ季節は秋へと近づいてまいりました。

しかし、まだまだ夏の暑さは続きそうですね。夏バテに負けないように栄養たっぷりの食材を食べて、元気に過ごしましょう。

今月は秋ごろから冬までが旬のお豆、大豆をご紹介します。

ほかにも沢山☆

栄養と効能

→良質なたんぱく質

「畑の肉」と呼ばれるほど、多くの良質なたんぱく質を含んでいます。良質なたんぱく質とは、体内で十分に合成できない“必須アミノ酸”をバランスよく含んだたんぱく質です。バランスが良いため、合成できるたんぱく質の量が良質でないものと比べると多くなります。

→女性ホルモンに似た働きをするイソフラボン

女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをします。冷え性や骨粗鬆症、更年期障害の予防や改善が期待できます☆

→液み成分サポニン

大豆を茹でると出てくる泡の正体です。麦茶等のお茶が泡立ってしまう正体でもあります。血管や細胞を傷つけてしまう活性酸素を抑える抗酸化作用があり、脂質代謝を促す効果も期待されています。

見分け方

乾物ではツヤのあり、粒の形が整っているもの。

大豆からできた食品

- 豆腐・納豆・豆乳・味噌
- 醤油・きな粉・おから 等

大豆とさつま芋の甘煮

●材料●

- 水煮大豆または蒸し大豆…70g
- さつま芋…70g
- 酒…大さじ1
- 砂糖…大さじ2
- 醤油…少々
- 水…適量
- 黒ごま…少々

●作り方●

- さつま芋をさいの目切りにし、水（材料外）にさらす。
- 鍋に水分を切ったさつま芋と酒、浸るほどの水を加えて煮る。
- さつま芋が柔らかくなったら大豆と砂糖を加えて15分ほど煮る。
- 醤油を加えて煮詰める。
- 黒ごまをお好みでかけると完成です！

子ども達の笑顔のために