

# 給食だより

令和4年2月1日  
石巻市東学校給食センター

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用下さい。低学年のお子さんには読んであげて下さい。)

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いており、体調管理がむずかしい時期です。また、新型コロナウイルスも流行しています。給食準備の前は、手洗い・うがい・消毒をしっかりと行い、給食を残さず食べて、寒い季節も元気に活動しましょう。

2月3日  
節分

## 大豆のよさを見直そう!

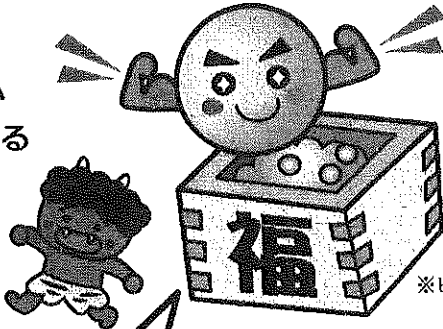


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「燻の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



### 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!

### 大豆からできる食べ物

大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

