



今月のテーマ...大豆の栄養を知ろう

- 大豆の栄養を知る。
大豆から作られる食品を知る

Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional information for February. Includes sections for '今月の予定' (Monthly Schedule) and '旬(しゅん)の食材をいただきます!' (Seasonal Ingredients).

★今月の予定
2日...節分ごんでて
19日...食育の日ごんでて

旬(しゅん)の食材をいただきます!
今月も冬が旬のたら、はくさいやだいこん、ながねぎ、ブロッコリーやカリフラワーなど冬野菜もたくさん登場します。

2月2日は節分です
こんげつ せつぶん
今月は節分にちなんで、大豆や大豆の加工食品をたくさん使った献立を実施します。

\*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

# 大豆はとて からだに良い食べ物

～大豆の良さを見直しましょう～

大豆は日本人にとって大切なたんぱく源でした。でも、昔に比べると、大豆の消費量は少なくなってきています。食の洋風化とともに、肉などを多く食べるようになり、最近ではその動物性食品のとり過ぎが問題になっています。

## 大豆は

- 1 脂質（脂肪）の過剰摂取を防ぎます。
- 2 不足しがちなビタミン（E、B1、B2、K）・食物繊維を補います。
- 3 不足しがちなミネラル（カルシウム、鉄、カリウム、亜鉛）を豊富に供給します。

調理するのが面倒だと思われがちですが、ゆでたものや缶詰等も売っているのて、煮物やスープにも使ってください。

STOP!

脂質（脂肪）  
の過剰摂取

ビタミン  
(E、B1、B2、K)  
・食物繊維

供給!

ミネラル  
(カルシウム、鉄、  
カリウム、亜鉛)

補う!

2月の給食の献立は「大豆」をたくさん使用した献立です!

## 大豆の七変化!

大豆はどんなものに姿をかえるのか、みてみましょう!

その一  
畑で育てるの術  
えだまめ・大豆

その二  
暗い所で育つ術  
もやし

その三  
火でいるの術  
いり豆  
きなこ



いろんなものに  
へんしんするで  
ござる!

その七  
はっこうの術  
みそ  
しょうゆ  
なっとう

その六  
煮て、しぼって  
固めるの術  
とうふ

その四  
そのまま  
しぼるの術  
大豆油

その五  
コトコト  
煮るの術  
煮豆