



こんげつ 今月のテーマ…大豆の栄養を知ろう

Main table containing meal schedules for February, including dates, menu items, and nutritional information.

節分と「豆」 section with text explaining the significance of eating beans during Setsubun and a small illustration of a bean character.

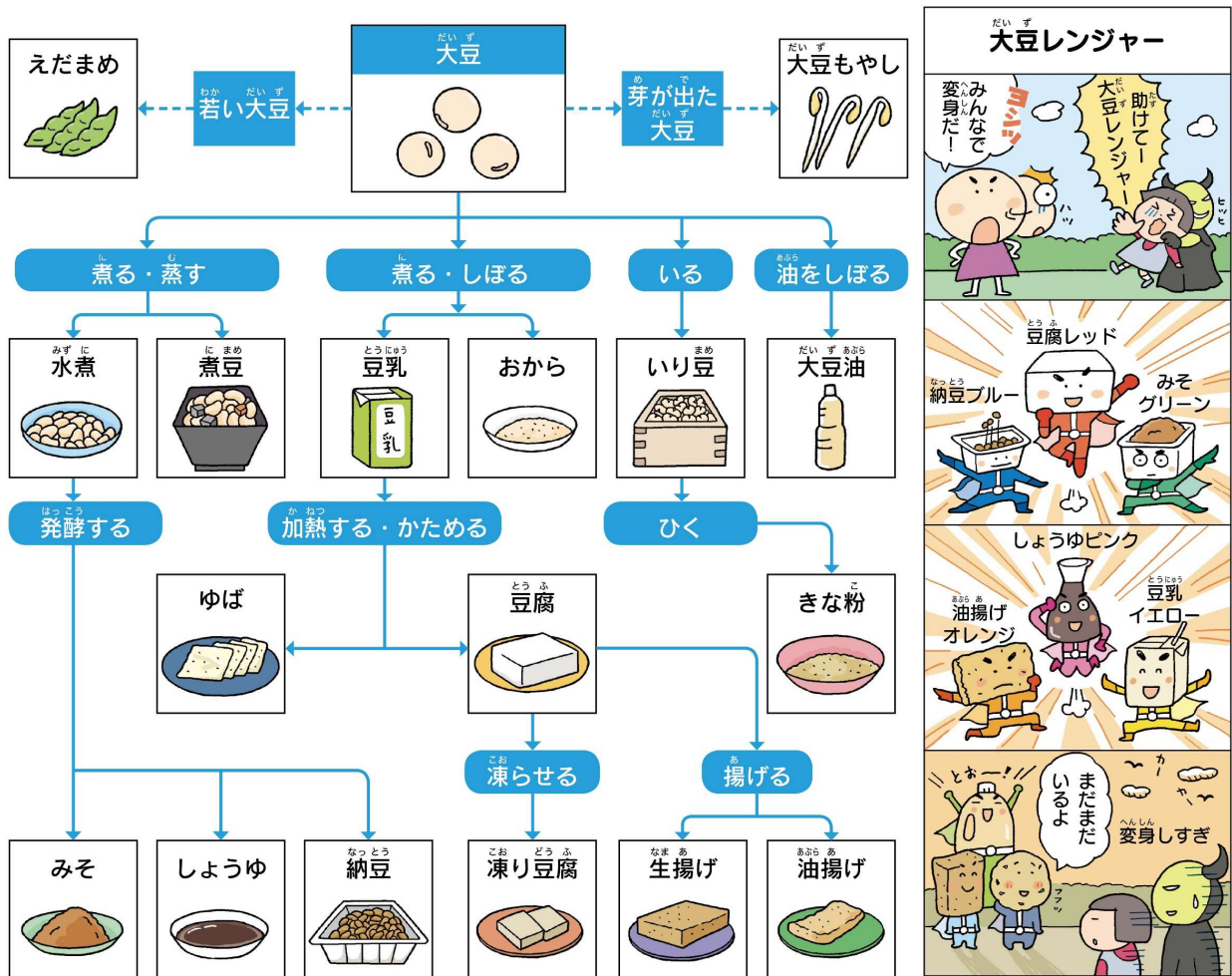
食育の日! 旬(しゅん)のおやさしいいただきます! section with text about seasonal vegetables and a small illustration of a vegetable.

大豆の栄養を知らう

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病などの予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

姿をかえる大豆

大豆は、しょうゆやみそ、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、独特のにおいや苦味や渋みがあるため、食べやすくなるために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。



大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

