

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



ごはん であら？

平成 28 年2月朝倉郡学校栄養士会

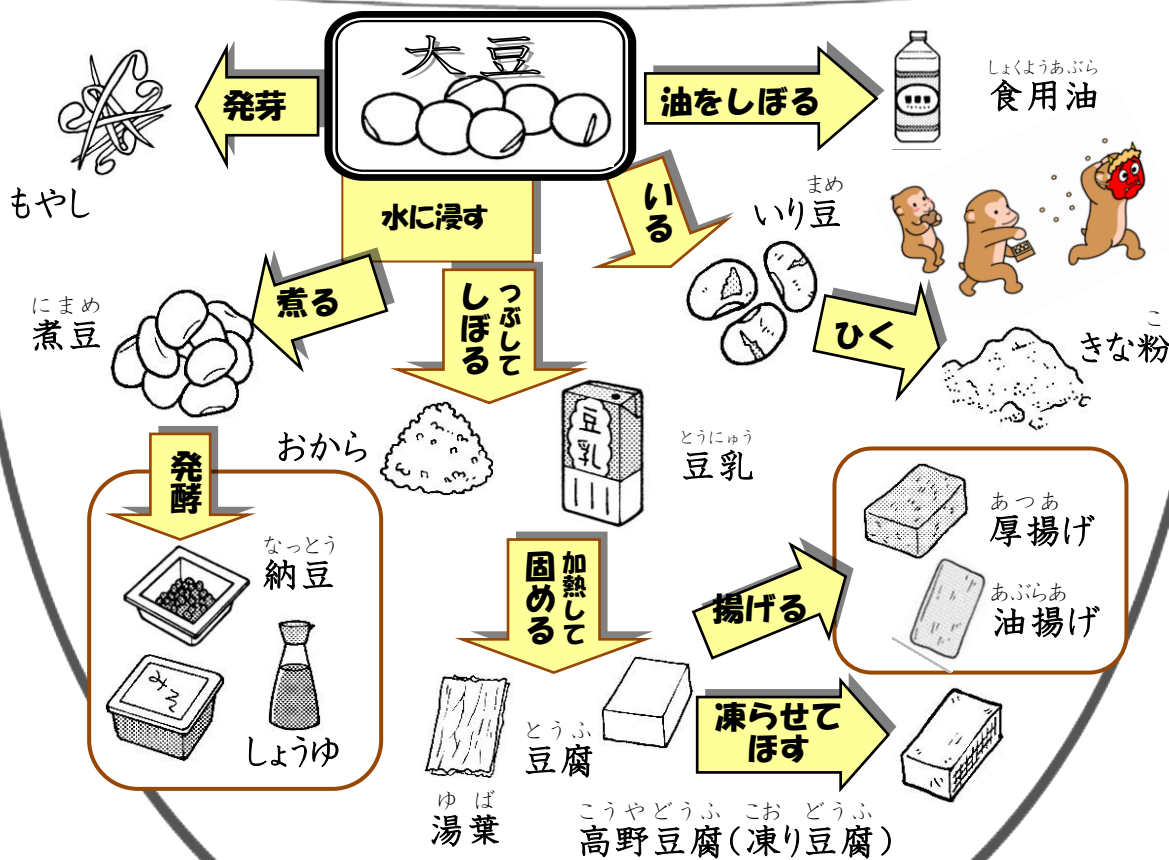
2月の給食のめあては「豆を食べよう」です。豆類や大豆製品の話を集めてみました。

小さな粒でも
大きな力



大豆は変身めいじん！

日本では昔から、田んぼで米をつくり、まわりの空いた土地で大豆をつくってきました。大豆はそのままでは食べにくく、消化吸収が悪いので、いろいろな食品に加工され、親しまれています。大豆の変身劇をみてみましょう。



大豆は、和食には欠かすことができない食品に変身していますね。大豆には、子どもたちの成長、家族の健康維持に役立つ栄養成分が豊富に含まれています。大豆や大豆製品を、毎日の食事の中に上手に取り入れていきましょう。

食べ物クイズ

豆のからだに付いているものは何でしょう？

ヒント…人のからだにもひとつ付いているよ

この部分です



おいしいはなし

こうや豆腐



高野豆腐（凍り豆腐）は、豆腐を凍結、低温熟成させた後に乾燥させた保存食です。乾燥状態では軽く締まったスポンジ状で、これをぬるま湯で戻し、だし汁で煮込むなどして味を付けます。

高野豆腐の誕生には諸説ありますが、そのひとつを紹介します。時は、約800年前の鎌倉時代にさかのぼります。高野山の僧侶たちが、冬の厳しい寒さで凍ってしまった豆腐を、翌朝溶かして食べたことから、偶然にもこの製法が発見されました。初めは“氷豆腐”と呼ばれていましたが、高野山でつくられる豆腐ということで、いつしか“高野豆腐”と呼ばれるようになりました。

その後製造技術が進歩し、今では、口あたりがフワツとなめらかなものや、ぬるま湯で戻さなくても調理できるものも多く出回っています。美味しくて栄養価の高い高野豆腐は、世界に誇る日本の伝統食品です。



クイズのこたえ

正解は、「へそ」です。人のへそは、赤ちゃんがお母さんのお腹の中で育つ時に、栄養をもらっていた「くだ」のあとです。豆が「さや」の中で育つ時も、豆とさやは「くだ」でつながっていて、そこから栄養をもらって育ちます。

鉄分を 大豆の甘辛揚げ

【材料】 4人分

- 大豆（乾燥）・・・50g
- でんぷん・・・少々
- 揚げ油・・・適宜
- しらす干し・・・小さじ1
- 濃口しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- 酢・・・小さじ1

【作り方】

- ① 大豆を水につけて戻す。
- ② ①の大豆の水気をとり、でんぷんをうすくまぶして油で揚げる。
- ③ しらす干しを乾煎りするか、電子レンジでかりっとさせる。
- ④ 鍋に調味料を入れ、ふつふつとしてきたら②の大豆と③のしらす干しを加える。



新豆がおいしい時期です。大豆は煮豆にするだけでなく油で揚げて甘辛味付けすると、おやつとしても食べることができます。