

みんなげんき

だいず

『大豆』

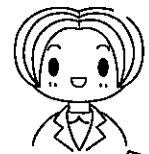
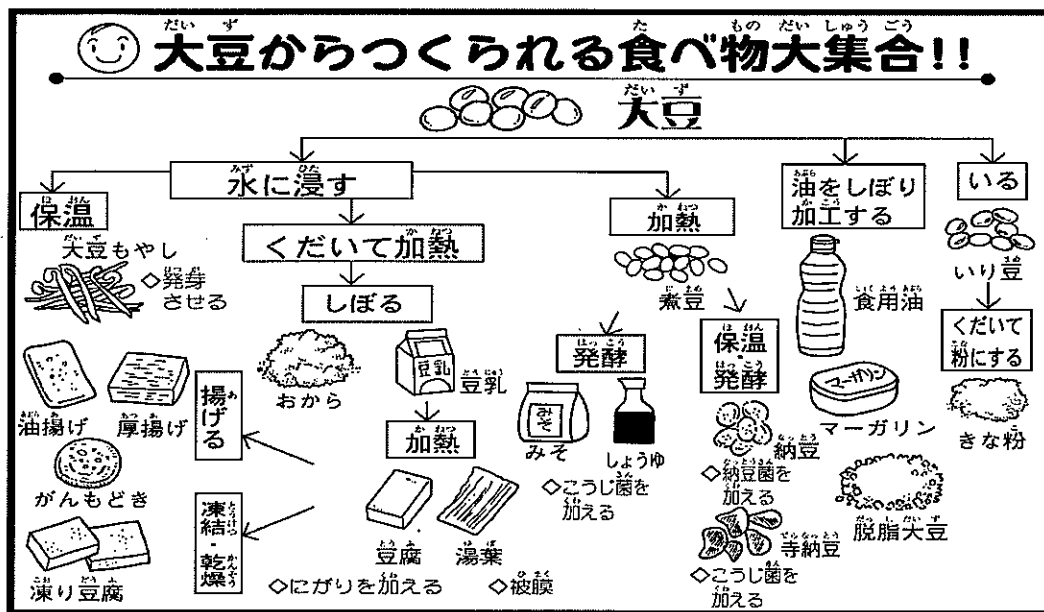
の栄養を知って食べよう。』

食育便利 子育て支援課
管理栄養士 佐々木和歌子

2018年 2月

節分・立春が過ぎ、暦の上では“春”となりました。年末年始から引き続き一段と寒さが厳しくなり、インフルエンザが大流行しています。十分な手洗いと睡眠・食事、規則正しい生活で予防しましょう。先日、各保育所で『節分の取組』が行われました。昔から冬の寒さが厳しいこの時期の貴重なたんばく源として大豆を食べる習慣がありました。保育所では、給食とおやつにたくさん使っています。ご家庭でも、“大豆”のことを知って取り入れてみて下さい。

給食だよりをご覧になられて気になる献立や作り方等、気軽にお尋ねお声かけください。



大豆製品は、大豆の栄養がより吸収されやすいかたちになり、しかも大豆を上回る栄養や機能をもつのが特徴です。

大豆・大豆製品を使ったメニュー

【給食】大豆団子の甘辛煮・納豆・呉汁・ポークビーンズ・ごぼうと大豆のきんぴら・

大豆入りじゃこご飯・うの花煮・ひじきと大豆の五目煮・煮大豆・高野豆腐のオランダ煮・ビーンズカレー・高野豆腐のキーマカレー

【3時のおやつ】おからの柔らかクッキー・豆乳フレンチトースト・きな粉のカップケーキ・カントリークッキー

大豆の栄養

食物繊維体内で移動するとき、スポンジのようにふくらみコレステロールや発がん性物質などを排泄する効果もあり、便通もよくしてくれます。

レシチン(大豆に含まれる脂質の一つ)脳の働きを活発にし、記憶力や集中力を高め、認知症防止に効果があり、水に溶けたレシチンが血管にこびりついた悪玉コレステロールや中性脂肪を洗い流す働きがあり、動脈硬化や肥満の予防にも一役かっています。

大豆オリゴ糖大豆のほのかな甘みは大豆オリゴ糖で、胃で吸収されずに生きたまま大腸に届くため、ビフィズス菌を増やし腸内をきれいにして発がん性物質を追い出してくれます。

◎献立や食事についてご相談などありましたら遠慮なく各園の給食担当または、子育て支援課佐々木までご連絡下さい。

電話 0942-72-2111 (内線 473)