

平成 30 年 1 月 11 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン いちごジャム&マーガリン (幼なし)

牛乳

ポトフ

ごぼうサラダ

スパイシービーンズ



【ひとロメモ】

## 大豆の栄養を知ろう

健康によい食事のとり方)

今日の給食のスパイシービーンズは大豆を油で揚げて、カレー粉をまぶしたものです。大豆は、たんぱく質という栄養素が多く含まれており、主に体をつくる赤の食べ物です。大豆は豆の仲間ですが、肉や魚と同じようにたんぱく質が多く含まれているので、「畑の肉」と呼ばれています。

また、大豆は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、特に体内で糖質をエネルギーに変える時に必要なビタミン B1 が多く、昔から白米中心の食生活を送ってきた日本人は、豆料理でビタミン B1 を補ってきました。

大豆の栄養を知って、これからも進んで大豆を食べていきましょう。

平成 30 年 1 月 11 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

黒糖パン 牛乳 ポトフ ポテトサラダ りんご



【ひとロメモ】

## 「白菜」について

(健康によい食事のとり方)

白菜が日本でよく食べられるようになったのは大正時代以降です。白菜はアブラナ科の野菜ですが、他のアブラナ科の花粉が飛んできて、次の種をとるのがむずかしかったのです。そんなとき、宮城県で他のアブラナ科の花粉が飛んでこないように、松島湾にある小島でつくられたのが「仙台白菜」といわれ、日本における白菜作りの原点のひとつとなりました。

一株、約 80 枚の葉をもつ白菜ですが、外側の固い葉でしっかりと霜から身を守ります。寒さにたえた白菜の内側の葉では甘みの成分が増していくので、冬の白菜はあまくておいしいのです。力強く冬を越している白菜の栄養をしっかりといただきましょう。

平成 30 年 1 月 11 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン (小中) はちみつ&マーガリン 牛乳  
ポトフ スパイシービーンズ ごぼうサラダ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも・かぶ・セロリー



【ひと口メモ】

# 大豆の栄養



大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、栄養が豊富な食べ物です。体を作るたんぱく質、骨や歯を強くするカルシウム、血のもとになる鉄分などを多く含んでいます。また、大豆に含まれているイソフラボンは、骨がスカスカになる、骨粗しょう症の予防を期待できます。

日本人は古くから大豆を食べてきました。豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそなどは全て大豆からできています。大豆から作られた食材も、同じように栄養が豊富なので、食べるようにしたいですね。