

令和 7 年 3 月 4 日（火） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ
 小松菜とたくあんの和え物 高野豆腐の卵とじ



【ひとロメモ】

大豆の加工品について知ろう

（食文化）

大豆は肉と同じように質のよいたんぱく質が含まれるため、「畑の肉」と呼ばれ、昔から日本で食べられてきました。

大豆が日本で栽培されるようになったのは、約 2000 年前の弥生時代で、田植えのときに田んぼのあぜに植えて育てたことから「あぜ豆」と呼ばれていました。

栄養価の高い大豆ですが、生で食べると消化ができないことから加工されるようになり、今では豆腐、油揚げ、納豆、みそ、しょうゆなどたくさんの加工品が作られるようになりました。加工することにより、大豆の栄養を効率よくとることができるようになります。

今日の給食に豆腐を加工した高野豆腐を使っています。しっかり食べて大豆の栄養をいただきましょう。

令和7年 3月 4日（火） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐
中華サラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮



【ひとロメモ】

きそく正しく食べることの大切さについて知ろう

（食事の重要性）

わたしたちの体には「体内時計」という特別な「時計」があります。体内時計の働きで、朝になると目が覚め、昼活動し、夜に眠る、わたしたちの生活リズムが作られるのです。

この体内時計、じつは少し遅れがちな時計です。地球の1日は24時間ですが、体内時計はそれより少しおくらせています。そのため、毎日朝のひかりを浴びることで、地球の時間にあわせています。

夜遅くまで明るい光をあびていると、体内時計がずれたままになります。体内時計がずれると1日、ぼーっとして、元気に勉強したり体を動かしたりすることができません。また病気にかかりやすくなる原因にもなります。

体内時計のずれをなおすために、朝ごはんもとても大切な働きをしているのが実験でわかったのです。朝ごはんだけでなく昼と夕方の1日3回の食事は健康な生活のリズムをつくるために大切なポイントです。

令和 7 年 3 月 4 日（火）

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
ししやものカレーあげ
小松菜とたくあんのあえもの
高野豆腐の卵とじ

《今日の丸亀産の食材》

小松菜



【ひとロメモ】

高野豆腐の栄養について知ろう

（心身の健康）

みなさん、高野豆腐とはどんな食材か知っていますか？

高野豆腐とは、生の豆腐を凍らせて低温で熟成させ、水分を抜いて乾燥させたものです。別名「凍り豆腐」とも呼ばれています。名前の由来は、高野山の僧侶たちによって作られたからとの一説があります。

また、水分が抜けることで栄養成分がギュッと濃縮されていて、原料が大豆なのでたんぱく質が豊富です。さらに、高野豆腐は糖質が低く、大豆イソフラボンや貧血予防に効果的な鉄、腸内環境を整える効果がある食物繊維などが豊富です。

長期保存が可能で、いろいろな料理にも使えます。お家に常備しておくとお便利ですね。今日は、そんな高野豆腐を卵とじにしています。美味しくいただきます。