



給食だより

2018年

11月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

今月は「大豆」についてのお話です！

大豆パワー！

小さな粒にはたくさんの栄養が詰まっています！人間の身体を作るたんぱく質を多く含み「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高いです。また大豆は肉と比べると脂質が少ないため、低カロリーの食材です。

国産の大豆はわずか7%ほどで、外国産の大豆で味噌を作るなど、多くを輸入に頼っている現状です。国産の大豆は米国産の大豆と比べて脂質が少ないのが特徴です。

大豆の未完熟でまだ青いものが「枝豆」、大豆を吸水させ発芽したのが「もやし」です！

いりまめ煎り豆	煎った大豆です。節分などに使われます。おやつやおつまみでも食べられています。		とうにゅう豆乳	大豆を水につけ、加熱・粉砕して搾った乳状の液体です。にがりで固めれば豆腐になります。	
えだまめ枝豆	大豆が若い(青い)うちに収穫した緑色のものです。ビールのおつまみに。		ゆば湯葉	豆乳を熱したときに表面にできる皮膜をすくったものです。	
もやし	大豆を暗い所で発芽させたものです。		おから卵の花	豆乳をとった絞りかすです。卵の花として食べられています。	
にまめ煮豆	大豆を煮込んだ料理です。煮ることによって、たんぱく質の吸収率が9割以上に向上します。		とう豆腐	豆乳をにがりで固めたものです。固め方の違いにより、木綿豆腐、絹ごし豆腐などになります。	
きなこきな粉	煎った大豆を粉にしたものです。		しみどうふ凍豆腐	豆腐を凍らせて解凍・脱水したものです。高野豆腐とも言います。	
なっとう納豆	蒸して煮た大豆を納豆菌で発酵させたものです。		あぶらあげ油揚げ	木綿豆腐を薄く切って水分を取り、油で揚げたものです。みそ汁の具やいなり寿司に使います。	
みそ味噌	蒸して煮た大豆と米や大麦を麹菌(こうじきん)で発酵させたものです。		あつあげ厚揚げ	木綿豆腐を水切りしてから高温で揚げたものです。煮物やおでんに使います。	
しょうゆ醤油	脱脂大豆などを麹菌(こうじきん)で発酵させたものです。		あぶら大豆油	高温で蒸して油を抽出します。サラダ油、マーガリン、印刷インク、ペンキの基材、工業用	

味噌、醤油、納豆など、日本の食には欠かせない大豆です！
加工品にするとこんなにたくさんの種類があるんです♪

大豆は大きさ「大・中・小」、色の「黄・白・黒・緑」など、たくさんの種類があります。
日本では主に黄色の「黄大豆(きだいず)」の事を「大豆」として使用しています。

鶏肉を豚肉に変えて、
ポークビーンズにしても
おいしいよ！

チキンビーンズ (大人2人・子ども2人分)

大人1人 300Kcal 子ども1人 150Kcal

材料

鶏ももこま	180g	A	大豆水煮缶	250g
にんじん	1/3本		ケチャップ	1/4カップ
ベーコン	30g		コンソメスープの素	小さじ1
玉ねぎ	1/2個			
油	適量			

作り方

- 1.大豆以外を食べやすい大きさに切り、鍋に油を適量入れ炒める
- 2.水をひたひたに入れ、煮立ったらアクをすくい取る
- 3.具が煮えたらAを加え、味を調べて完成！