



食育だより

2012年
11月



今が収穫の時期！

変身上手な「○○」

みそ・醤油・きな粉・おから……これらは何かからできているかご存知ですか？

そう、これらはみんな大豆が変身したものなのです！大豆は、古くから日本人の大切な栄養源です。豆として調理するだけでなく、納豆や豆腐・高野豆腐などの加工品となり、日常の食卓に欠かせない食材となっています。

「畑のお肉」と呼ばれ、植物性たんぱく質が豊富です。大豆たんぱく質には良質な「必須アミノ酸」がバランスよく含まれています。また、脂質・炭水化物・食物繊維・カリウム・カルシウムなど様々な栄養素を含んでおり、自然のバランス栄養食といえます。



気を付けましょう 生活習慣病

生活習慣病予防のために子どものころから食べるものに気を付けましょう。

- ① 脂肪の摂り過ぎを避けるために、和風・洋風・中華風などを組み合わせる。
- ② 肥満を避けるために砂糖の入った菓子や清涼飲料水を摂り過ぎないようにする。
- ③ 大切なビタミンや食物繊維を摂るために、野菜をたっぷり食べる。芋や海藻も忘れずに。

引用・参考 第一出版 「こどもの食教育」山崎文雄著

アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。



「エコファーマー」とは……土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます。

《大豆を使った給食メニュー》

- ・五目豆
- ・具だくさんカレーライス
- ・ひじきの煮物

アイコーメディカルのメニューから大豆を使ったレシピをご紹介します。



五目豆

【材料（4人分）】

大豆（水煮）	100g
ごぼう（ささがき）	60g
にんじん	20g
糸こんにゃく	40g
だし（顆粒）	1.2g
上白糖	小さじ2
濃口醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
水	100cc

ゆでたグリーンピース
またはいんげん 適宜

【作り方（家庭用にアレンジ）】

- ① ごぼう（ささがき）、糸こんにゃくはあく抜きをしておく
- ② にんじんは小さい「いちょう切り」にする
- ③ 鍋に醤油以外の調味料と材料を入れ、中火で10分ほど煮る（強火にすると豆がくずれやすい）
- ④ 食材に火が入ったら、醤油を入れ、再び煮汁がなくなるまで煮る（約10分）
- ⑤ 彩りで、ゆでたグリーンピースやいんげんをのせる

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル