

# 給食だより

# 2014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

## 秋の旬の食材！「大豆」のパワー！



### 『大豆の力』

良質なたんぱく質やビタミンB群を多く含み、「畑の肉」とよばれる栄養価の高い大豆！大豆の「たんぱく質」は、肉よりも脂質が少なく低カロリーです。抗酸化作用があり、特殊成分であるサポニンには血清コレステロールを低下させる効果があります。また、大豆イソフラボンは、女性ホルモンに似た働きをするので、骨粗しょう症などの予防にも効果的です。このように大豆は、生活習慣病の予防などに役立つすぐれたたんぱく源です！

### 『大豆の種類』

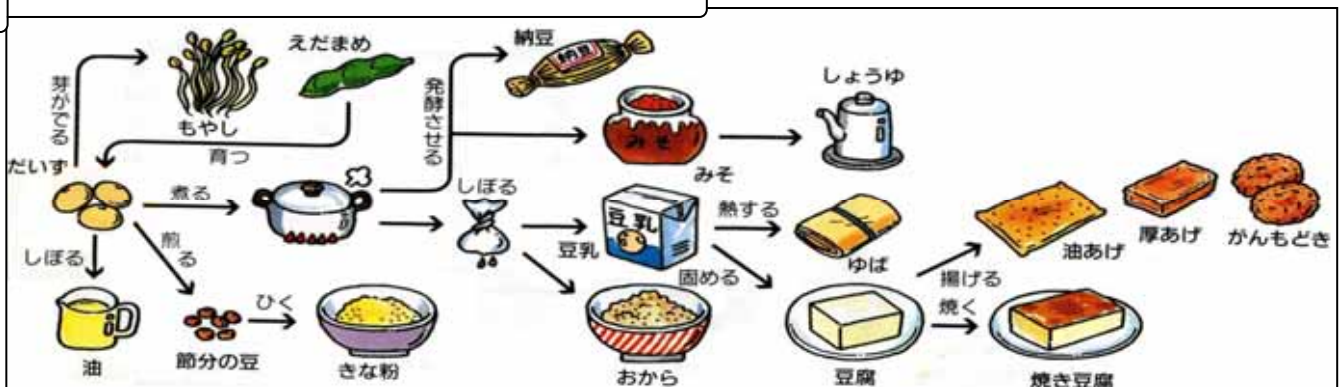
大豆には、形の大・中・小、黄色・白色・黒色・緑色など、とてもたくさんの種類があります。日本では、黄色い大豆「黄大豆(キダイズ)」のことを主に「大豆」と言い、形の大きい大粒種が昔から多く栽培されてきました。

### 『大豆の加工食品』

大豆は様々な食品に加工され、味噌、豆腐や納豆、醤油など日本の伝統的加工品の原料として、日々の食生活に利用され活躍しています。そして、大豆やその加工品に含まれるカルシウムは、たんぱく質との相乗効果で吸収されやすいのが特徴です。



## こんなにたくさん！大豆の加工品！



## 卵の花(おから)レシピ (110kcal/人)(大人2人・子ども2人分)

おから 400g 人参 1/2本(100g) しいたけ 4枚(20g) 長ネギ 1/2本(50g) サラダ油 少々  
だし汁 1カップ 醤油 大さじ2強(40g) 砂糖 大さじ1弱(7g) みりん 大さじ1強(25g) 酒 大さじ1弱(12g)

1. しいたけは、石づきを除いて薄切りに、人参はせん切りに、長ネギは小口切りにする。
2. フライパンで、サラダ油を熱し、しいたけと人参を炒める。
3. だし汁を加えて1~2分間煮て、人参が柔らかくなったら、おからを加えて炒め煮にする。
4. おからがなじんだら、調味料(砂糖、醤油、みりん、酒)を加えて混ぜ、水分をとばすように炒め煮にし、最後に長ネギを加えて混ぜたら出来上がり！