

# ぱくぱくだよい



令和4年2月発行  
帯広市立栄小学校  
栄養教諭 横井 智子

## 大豆のよさを見直そう!

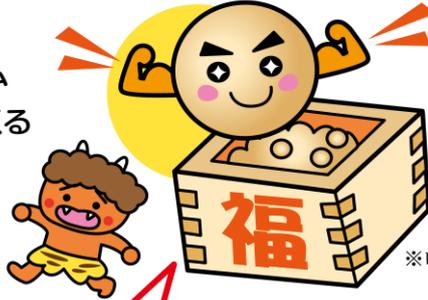


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるものになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 ……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム ……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 ……疲労回復効果
- 食物繊維 ……便秘予防



- 大豆イソフラボン ……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 ……便秘予防
- サポニン ……抗酸化作用\*
- レシチン ……動脈硬化予防\*

\*ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!



## 6年生の考えた献立が給食に登場します!



“栄養士になって給食の献立を考えよう!”ということで、6年生が家庭科の授業で給食の献立を考えました。

班ごとにどんな給食がいいか相談しました。給食を食べるみんなのことを一番に考え、栄養バランスや味付け、地域の食材など、いろいろなことを考えながら献立を立てました。

たくさんいい献立があった中から各学級1班ずつ献立を選び、2月の給食に登場します。お楽しみに♪



### 6年1組 2月28日(月)

- ◇カリカリベーコンチャーハン
- ◇もちもちワンタンスープ
- ◇ジューシー肉団子
- ◇シャキシャキキャベツの梅和え
- ◇牛乳

### 6年2組 2月7日(月)

- ◇絶対おいしいわかめごはん
- ◇具がたっぷり豚汁
- ◇カリパリから揚げ
- ◇やさしい白菜のごま和え
- ◇牛乳

