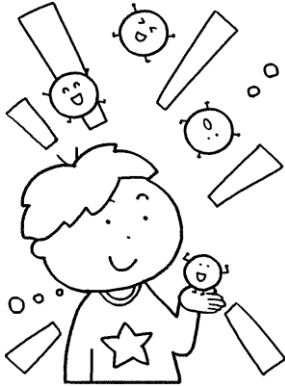


令和4年9月29日(木)

食育通信



大豆と大豆加工品の話

大豆は畑でとれますが、肉に負けないくらいたくさんの栄養が含まれていることから、「畑の肉」と呼ばれています。大豆にはたんぱく質、ビタミン B 群、カルシウム、鉄、食物繊維、その他にもイソフラボンといった生活習慣病予防によいと言われている栄養素を含みます。また、大豆はいろいろな食品に変身することができ、主な加工品には、豆腐、納豆、油揚げ、おから、味噌、しょうゆなどがあります。

給食では、サラダや煮物の中に大豆が登場することが多いですが、今日は大豆の加工品である豆腐とおからを使った「豆腐ハンバーグ」としてお届けしています。豆腐をつぶして、おから、豚ひき肉と混ぜて手作りました。和風のソースと一緒に食べてくださいね。

秦野市学校給食センター 栄養士