



## 平成 30 年 2 月 きゅうしよくだより 八千代保育園

2 月 3 日は節分です。豆まきに使われるのは昔から“大豆”です。豆は“魔滅”に通じ、災難や病気を寄せ付けないとされ、節分の福豆として使われています。古くから大豆には特別な力が宿っていると信じられてきました。食品として大豆の栄養価は、畑の肉と呼ばれるほどに良質のたんぱく質を豊富に含み、この他にもビタミン B 群、リノール酸、レシチンなど大切な栄養素を含んでいます。

### 大豆特集



八千代保育園の給食で使う大豆食品には豆腐、高野豆腐、きな粉、豆乳、おから、茹で大豆、油揚げ、がんもどき、厚揚げ、納豆など沢山あります。今回は豆についての豆知識をお伝えします。

#### Q：絹豆腐と木綿豆腐の違いは？

A：絹豆腐は豆乳に凝固剤を加えてそのまま固めて作ったものです。木綿豆腐は一度固めた後崩してから水分をしぼり、再び固めたものです。栄養の違いは木綿豆腐の方が絹豆腐に比べるとたんぱく質、カルシウム、鉄分が 2～3 割多く含まれています。

#### Q：豆乳と牛乳の違いは？

A：豆乳は植物性、牛乳は動物性というのが大きな違いですが両方とも良質のたんぱく質飲料です。豆乳はカルシウム含量が牛乳より低い代わりにカリウム、マグネシウムが多く、特に牛乳にはない大豆イソフラボンは丈夫な骨や筋肉の発達に良いと言われています。牛乳は豆乳より脂肪やコレステロールが多く含まれています。

#### Q：おからって栄養があるの？

あります！大豆から豆乳を搾りとった残りがおからです。従っておからには大豆の皮や胚芽などの繊維質やたんぱく質、脂質も含まれています。特に繊維質は便通を良くし、有害物質の腸内滞留を防ぎ、高コレステロールや肥満の予防にも効果が指摘されています。

#### Q：高野豆腐の呼び方色々！

凍り豆腐：表示基準で決められた正式な食品名です。  
高野豆腐：高野山を中心とした関西圏の呼び方です。  
凍み豆腐：甲信越や東北地方の呼び名です。  
ちはや豆腐：大阪の河内地方の呼び方です。  
一夜凍り：凍ったものをすぐに食べる北海道産のものです。

2 月 2 日（金）

節分メニューを予定しています。

・赤おにライス・まめまめサラダ など



お楽しみに♪



### ☆野菜の高値が続いています☆

鍋料理が恋しい季節ですが、野菜の価格が下がりません。

1 月上旬のデータによると ネギが平年の約 3 倍、大根が 2.5 倍、白菜が 2 倍。

しかしお手ごろ野菜もあります。じゃが芋、玉葱は作柄が良く、人参、ごぼうも平年並み。

なので今のおすすめはきのこ類や根菜類です。また白菜キムチを鍋で使用したり、

冷凍カボチャやブロッコリー、そしてトマト缶などをシチュー類で使用

したりするのもおすすめです。

