

# 食育だより 2月

令和8年1月30日  
上越市立板倉中学校

2月4日は立春です。暦の上では、冬が終わって春が始まる日です。しかし、現実には雪の日も続き、実際の春はまだまだ先のようなようです。寒さに負けず元気に春を迎えられるように、体調を整えておきましょう。

## 小さな粒に大きなパワー!大豆の栄養を知ろう

栄養 たくさん!

### たんぱく質

- 筋肉や細胞の原料となり体の成長に欠かせない
- アミノ酸のバランスが良く体に吸収されやすい
- 脂質が少なくヘルシー

### ミネラル(無機質)

- 骨や歯の健康を守るカルシウムが豊富
- 血液を作るもととなる鉄が豊富
- おなかの調子を整える食物繊維が豊富

いろいろな加工品に大変身!

★だれいずからできるたべものは色々あります。給食に出てくるものはあるかな?



大豆、大豆製品を積極的に食べましょう!

## 給食レシピを紹介します! 1月15日実施[厚揚げと大豆のみそケチャップがらめ]

### \*材料(4人分)

- ・絹厚揚げ 200g
- ・煎り大豆 24g
- ・サラダ油 小さじ2/3
- ・玉ねぎ 50g
- ・トマトケチャップ 大さじ1と2/3
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ半
- ・味噌 大さじ1弱
- ・水 小さじ1

### \*作り方

- ①絹厚揚げは一口サイズに切り、素焼きする。
  - ②玉ねぎは小さくスライスする。
  - ③煎り大豆にサラダ油をまぶして焼く。
  - ④Aをフライパンか小鍋に入れて弱火で煮詰める。
  - ⑤④に絹厚揚げと煎り大豆を入れて、弱火でからめてできあがり。
- A \*乾燥大豆を使用する場合は、12gを戻して使用してください。



家庭ではなかなか食べない大豆と大豆製品を、子どもが好む味付けで調理した一品です。