

給食だより

令和3年度 2月号
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族そろって、いただきますをしましょう。

2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

あなたは「まめ」ですか？

日本語では「まめ」というと、ふつうは大豆のことを指します。また、まじめにきびきび働くさまや誠実さ、健康であるといった意味で、「まめな人」「まめに暮らす」といった使われ方もします。これは日本人が大豆は栄養的に優れ、体を元気にしてくれることを昔から知っていたためではないでしょうか。



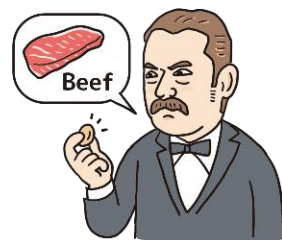
「大豆は畑の肉」

「大豆は畑の肉」という言葉は、一説によると明治6（1873）年、ウィーン万国博覧会に日本や中国から出品された大豆の栄養成分を調べたオーストリアの学者が言い出したといわれ、それは大豆が牛肉に近いたんぱく質や脂肪を含んでいたからです※。

給食にもよく使われる大豆。大豆に含まれる油の主成分であるリノール酸、大豆のたんぱく質、食物繊維には血液中のコレステロールを下げる働きがあり、さらに大豆中の微量成分にもコレステロール低下や抗酸化作用があることが注目されています。

しかし大豆は、生のままではたんぱく質を消化する酵素の働きを抑制する物質が含まれているため、加熱してその物質が働かないようにしてから食べないと、人間の体の中で消化されません。そのため、昔から日本人は、煮たり、蒸したり、焼いたりして大豆を食べてきました。しかもそれだけでなく、みそや納豆のように発酵処理をしたり、豆腐、豆乳のように大豆をうまく加工したりして、消化吸収がよく、食べやすいようにした食品を作ってきました。最近では大豆たんぱく質を利用した人工肉も注目されていて、宗教や思想信条から動物性食品を避けて生活している菜食主義者の人などに利用されています。

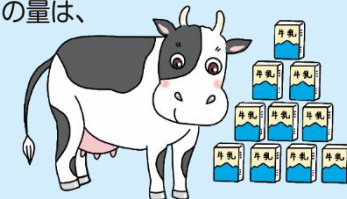
※出典：日本豆腐協会HP「豆腐の原料・作り方」（2021年11月5日アクセス）



牛乳のはなし



いきなりですが、問題です。お母さん牛一頭が1日に出すおっぱいの量は、牛乳パック（200mL）で何本くらいになるでしょう？



- ① 10本分（2L） ② 50本分（10L） ③ 150本分（30L）

牛は、牧草、稲わら、米ぬか、大豆を絞った残りなどをえさとして食べます。牧場の人はこれらをバラバラにあげるのではなく、混ぜてからあげます。この牛のごはんを、牛たちは1日に30～50kgくらい食べるそうです。ちなみに給食は小学3年生の分量で600gほどです。

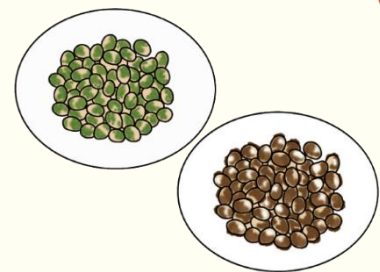
お母さん牛が出すおっぱいの量は、1日におよそ30Lです（こたえ：③）。でも、30Lよりもっといっぱい出すときもあります。何と50Lも出す牛もいるそうです。

寒くなると、給食の牛乳の残りが多くなります。冷たくて飲みにくいかもしれませんが、そんなときは牛乳を出してくれる牛のことを考えてみてください。まず、私たち人間は牧草、稲わら、米ぬか、大豆をしぼった後の残りを毎日の食事にすることができません。牛は人間が食べないものを食べて、私たちが飲むことができる牛乳をつくってくれます。この牛乳には丈夫な骨や歯をつくるカルシウムがたっぷり含まれています。小学3年生が給食1食分ですべておきたいカルシウムの量は「350mg」、中学生なら「450mg」です。給食の牛乳パックの横には1パックあたりに含まれるカルシウム量が印刷されています。給食の時間に、どのくらいカルシウムが入っているか確かめてみるといいですね。

ただ乳アレルギーなどで牛乳を飲むことができない人もいます。そのときは、代わりに骨まで食べられる魚、豆腐・厚揚げなどの大豆製品、海そう、濃い色の野菜などを意識して食べるようにするといいですね。

福豆が残ったら…

節分の福豆。豆まきをして年の数だけ食べて…。残ってしまったら福豆が簡単なおかずやおやつはいかがでしょう。「大豆のソテー青のりあえ」と「ココア大豆」です。



4人分

【材料】

| | |
|------------------|----------------|
| ＜大豆のソテー青のりあえ＞ | ＜ココア大豆＞ |
| 炒り大豆（福豆） | 炒り大豆（福豆） |
| …………… 30g | …………… 30g |
| バター | 水…………… 小さじ1 |
| （または油）…………… 小さじ1 | 砂糖…………… 小さじ1/2 |
| 三温糖…………… 小さじ1強 | 純ココア…………… 2g |
| しょうゆ…………… 小さじ1/3 | |
| あおろり…………… 小さじ1/2 | |
| ごま…………… 小さじ1/4 | |

【作り方】

（大豆のソテー青のりあえ）

- ① 鍋にバターと三温糖を溶かす。
- ② 炒り大豆を入れる。
- ③ しょうゆを入れる。
- ④ 青のり、ごまであえる。

（大豆）

- ① 鍋に水と砂糖を入れて煮立てる。
- ② ココアを入れて煮溶かす。
- ③ 炒り大豆を入れて、かき混ぜる。
- ④ 全体がどろっとしてきたら、火を止めて豆がバラバラになるまで手早く混ぜて、冷めます。