

9月22日(月)の給食

762 Kcal



献 立

献立	材料
ごはん	米
クリスピーチキン	鶏もも肉 塩・こしょう マヨネーズ コーンフレーク 粉チーズ
塩昆布和え	白菜 きゅうり 塩昆布 ごま油
ピーナッツ和え	ブロッコリー 赤パプリカ もやし ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
ミネストローネ	じゃがいも キャベツ 大豆 にんじん コンソメスープ トマト缶 塩・こしょう
りんごゼリー	りんごジュース アガー [※] 砂糖 水



大豆について

① 大豆とは?

大豆(エンドウ科)の一品種。完熟種子には主に植物油の原料となり、胚胎後の粒状組織には飼料等として利用されている。食料(用)に主に東アジアのエンドウは利用が遅れていたが、未成熟の種子を大豆と呼ぶ。東アジア産のサル

② 大豆についてなぜ?なぜ?

大豆(エンドウ科)の始まりに中国から朝鮮半島に輸出され日本に伝わったとされる。その後奈良時代には伊勢地方で口蓄や醤油などの加工技術が伝えられ、奈良時代(710-794年)には「大豆の園」として栄養価の高いタンパク質源となり、日本の農文化に深く根ざした。

◆ 奈良時代: 漢書の翻訳

約3000年前の奈良時代の初期に中国から朝鮮半島に輸出され日本に伝わったとされる。日本各地の奈良時代の遺跡から炭化した大豆が出土しており栽培が古くからなっていたことがわかる。

③ 大豆の主な栄養

タンパク質、脂質、炭水化物(糖質、食物繊維)の三大栄養素に加え、ビタミン、ミネラル、セスキイソフラボン、アボン、レシチンなどの大豆特有の成分です。

特に大豆タンパク質は必須アミノ酸をバランスよく含み、活性ホルモンに似た二種類の大豆イソフラボンや腸内環境を整える食物繊維を豊富に含んでいます。

④ 大豆が健康にいい理由

◆ 健康的栄養バランス: 株主は栄養素がバランスよく含まれている。バランス栄養食と呼ばれます。

◆ 生活習慣病の予防

