

食育だより



令和4年度 2月号

男鹿市立小中学校
南部共同調理場

もっと食べよう「まめ」

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。
豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防にもよい食材です。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。最近では水煮の他にも、蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの商品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

伝えたい味 ～しょっつる～



県魚のハタハタを塩で1年以上漬けて発酵させた調味料。昔は醤油が高級品だったため、家でつくって、普段使いの調味料としていました。



いつもの料理に豆をプラス!

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。



大豆をおいしく食べられる♪

～ほうれん草とベーコンの大豆あえ～

材料 (4人分)

- ・ほうれん草…100g～茹でて冷まして、3cm幅に切る
- ・キャベツ …100g ～茹でて冷まして、1cm幅に切る
- ・ベーコン …40g ～せん切り。カリカリになるまで炒める
- ・キャベツ …100g ～1cm幅に切る
- ・ゆで大豆 …40g ～粗みじん切り
- ・しょうゆ …大さじ1/2



作り方

- ①野菜を茹でて冷まし、切る。ベーコンは炒めて荒熱をとる。
- ②①と刻んだ大豆をしょうゆで和えて完成。

大豆まきの豆

たんぱく質が豊富なことから「畑の肉」とよばれます。豆腐や納豆、油揚げなどは大豆から作られます。みなさんの周りには大豆製品がいっぱいです。他にどんな食品があるか、探してみましょう。