



令和7年度 2月号

豊田市立朝日小学校 栄養教諭

食育だより

今月の食育目標

日本の伝統的な食文化を知ろう！

今年度も残り2ヶ月となりました。寒い時期がまだまだ続きますが、3月まで体調管理に気を付けて元気に毎日を過ごしましょう！

2月の給食では、3日の節分に合わせて「いわしのかば焼き」や「節分豆」を献立として取り入れた節分献立が実施されます。また、豊田市で育てられた「とよたひまわりポーク」を使用したハンバーグや「抹茶」を使用した抹茶プリンなど豊田市で生産された食材を献立に多く使用した豊田ブランドの日献立も実施されます。

大豆の栄養パワーについて知ろう！

大豆は「畑の肉」と言われるほど、栄養素が多く含まれています。また、大豆はそのまま食べるだけでなく様々な加工品に変身して食べられています。今回は、大豆について紹介します！

大豆の栄養パワー



大豆には、たんぱく質や食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

★たんぱく質

→人間の脳や内臓、皮膚、筋肉などの体を作る働きがあります。肉や魚と同じくらいのたんぱく質を含むことから、「畑の肉」と呼ばれています！

★食物繊維

→食物繊維が多いといわれているごぼうやさつまいもよりも、大豆には食物繊維が多く含まれています。大豆には水に溶けにくい、不溶性食物繊維が多く含まれているので便秘の予防に効果があります。

大豆の大変身

大豆は、煮たり、漬したり、固めたりなどの調理方法で様々な加工品に変身します！



とうふ



なまあ
生揚げ



あぶらあ
油揚げ



がんもどき



ゆば
湯葉



こうやどうふ
高野豆腐



しょうゆ



みそ



きなこ



とうにゅう
豆乳



おから



なつとう
納豆

せつぶん まめ
節分に豆まきをするのは、なぜだろう？



きせつ わめ
季節の分かれ目である「節分」は、体調を崩しやすくなったり、
わざわ お
災いが起りやすくなったりする時期と言われていました。そこ
で、わる おはら ちから
悪いものを追い払う力があると言われている豆を節分の時期
まめ せつぶん じき
にまくようになりました！



キムチ入りみそ汁

豊田市産の白菜で作ったキムチを入れた、具沢山な
みそ汁です！



★材料 (4人分)

ざいりょう	にんぶん
ぶたにく	
・豚肉 (もも)	80g
・にんじん	40g
・だいこん	80g
・つきこんにやく	40g
・キムチ	120g
・えのきたけ	20g
・根深ねぎ	20g
・だし汁 (いりこだし)	600ml
・和風だし	小さじ 1/2
・豆みそ	おお 大さじ 2

★作り方

- ①だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、えのきたけは石づきをとって半分に切り、根深ねぎは小口切りにする。
- ②いりこでだしをとる。
- ③だし汁に豚肉を入れて、あくをとる。
- ④にんじん、だいこんを入れ、火が通ったら、ごぼう、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑤キムチ、和風だし、えのきたけを入れる。
- ⑥豆みそを入れて、味を整える。

右側のたべまるをタップして、レシピの検索画面に
「たべまる給食」と入れることで、他の献立の
レシピも見ることができます！

