

食育だより2月号

令和6年2月1日
 函館市立戸倉中学校
 函館市立旭岡中学校
 北海道立函館高等支援学校

2月には立春を迎え、前日の3日は節分です。暦の上では春になり、暖かな日が増えることでしょう。今月は節分にちなみ「まめ」のことについて考えましょう。

日本では「まめ」というとふつうは大豆のことを指します。これは日本人が、大豆が栄養的に優れていて、体を元気にしてくれることを昔から知っていたからです。

給食にもよく出る大豆、栄養的には牛肉に近いたんぱく質や脂肪を含んでいます。しかし生のままでは消化されないので、昔から日本人は、煮たり、蒸したりして食べ、さらにみそや醤油のように発酵させたり、納豆や豆腐のように大豆を上手く加工し、消化吸収のよい食品を作ってきました。

良質なたんぱく質
 「畑の肉」と呼ばれるほどで、成長期に重要な栄養源になります。



カルシウム
 大豆や大豆加工品にはカルシウムが多く、骨の健康に役立ちます。

健康づくりに役立ついろいろな栄養素
 このほか健康づくりに大切なビタミンB1やE、鉄、マグネシウム、亜鉛も多く含みます。大豆レシチンには動脈硬化の予防効果も期待されています。

食物せんいがたっぷり
 大豆などの豆類には食物せんいが豊富です。腸や血管の健康を保つのに役立ちます。

日本人が後世に伝えたい家庭料理第一位「みそ汁」

和食において基本となる献立の考え方に「一汁三菜」があります。汁物ごはんとともに一回の食事を形成するものとして欠かせない料理になっています。多くの方はみそ汁を家庭料理の象徴と感じていること、また無くなつてはならない料理と感じていると考えられます。

「みそ汁」のここがすごい!

- 「みそ」をつかう
 みそは、大豆を発酵させて作ります。うま味のもとになるアミノ酸やビタミンがさらに多く作られます。
- 「だし」をつかう
 だしは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮だし、うま味を引き出します。
- どんな食材でもおいしくなる
 みそ汁は食材を選ばない。みそのうま味と食材のうま味の相乗効果を生み出すことができる。

「みそ汁」を作ってみよう

豆腐とわかめのみそ汁
 <材料(2人分)>
 ・水 350 cc ・煮干し 10g ・みそ 30g
 ・豆腐 150g ・乾燥わかめ 0.5g(水で戻す)
 ・長ねぎ 5cm

「日本食に関する意識調査」で初めてみそ汁を作った年齢は、1位が「15歳～20歳」、次いで「10歳～15歳」でした。ちょうどみなさんの年齢ですね。

1. 煮干しを分量の水に30分以上浸け、沸騰させる。
2. 煮干しを取り出し、豆腐とわかめを入れる。
3. 少し煮てから、みそを溶かしながら入れる。
4. ねぎを入れ、沸騰直前に火を止め、できあがり。

1月の給食から

16日 郷土料理「くじら汁」
 北海道の郷土料理の発祥といわれる「くじら汁」。道南地方では正月には欠かせない料理でした。え、初めて食べるという生徒も多かったです。が後世に残したい郷土料理です。「栗きんとん、松笠焼き、ワインゼリー」で新年をお祝いしました。



23日「森町産ほたて入り あんかけやきそば」
 中国が日本産水産物の輸入停止を続けている影響を受け、函館市内の学校給食にも無償提供していただくことができました。パリパリの麺にタウリンたっぷりのおいしいあんがかかりました。

