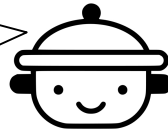




食育だより

2月
平成24年度



大豆を食べよう

大豆を加工したよ!



※ 給食の大豆は「新潟県産」を使用しています。
※ 「みそ」は「弥彦村産」の大豆です。



大豆

一晩水につける
↓
すりつぶして煮る
↓
煮た大豆をこす

「卵の花入り」や「コロッケ」にします。栄養があり、しかも安く手に入ります。

そのまま飲むほかに、「豆乳なべ」「豆乳シチュー」など料理にも使います。



おから
(大豆の皮など)



豆乳
(液体)

給食ではおもに「木綿豆腐」を使います。くずれにくいからです。

加熱
↓
にがりを入れる

給食ではみそ汁に入れます。

かたまりをいったんくずす
↓
型へ入れる

型へ入れる
↓
水分を出す

表面のまくをほす



絹ごし豆腐



木綿豆腐



ゆば

凍らせてから解凍して乾かす

油で揚げる

表面を火であぶる



凍り豆腐



がんもどき



油揚げ



厚揚げ



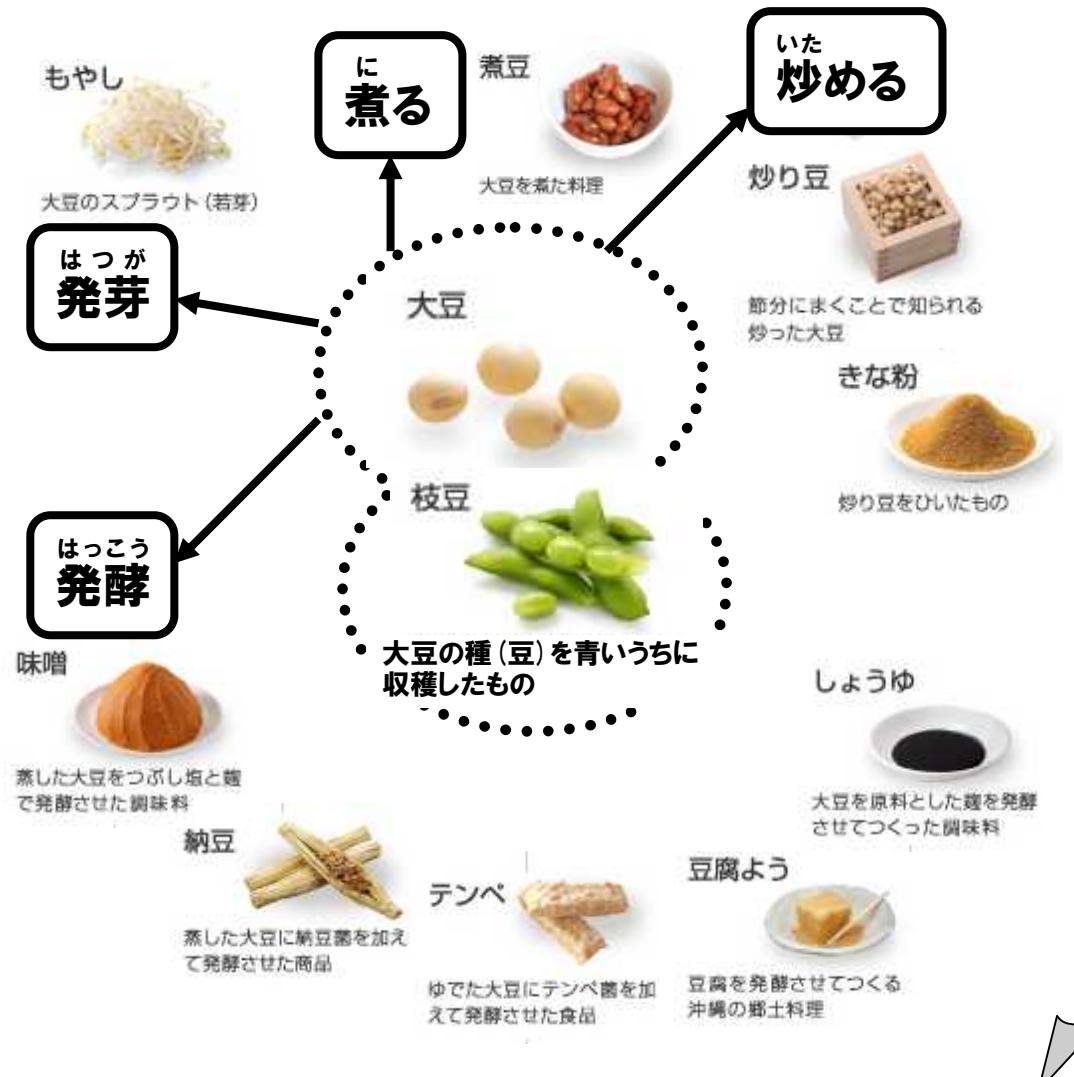
焼き豆腐

とうふの「絹ごし」と「木綿」は味も舌触りも違います。比べてみよう。

日本人は、昔から大豆や大豆を加工した食品を上手に料理して食べてきました。大豆はとても体に良く、世界中で注目されています。しかし近年、日本でも大豆を食べる量が減ってきて、問題になっています。

大豆には植物性のたんぱく質と鉄が多く含まれていて、成長期の皆さんの健康づくりにぴったりです。身近な「大豆・大豆製品」を紹介しますので、ぜひ覚えてください。

ほかにもいろいろ変身するよ!



※ 写真は大塚製薬 HP より一部抜粋