

11月給食だより

R5.11月
みなまたしがっこうきゅうしよく
水俣市学校給食センター
ぶんせき やまさき たかぎ
文責 山崎 高木

しょうがく ねんせいこくご だいず
小学3年生国語「すがたをかえる大豆」より



大豆のなかま給食をしました

おほ ひと まいにちくち た もの わ せいがい だいず
多くの人がほとんど毎日口になっている食べ物、なんだか分かりますか？正解は、「大豆」
です。大豆は、ダイズという植物のたねで、そのままでは食べにくいです。そこで、炒ったり
煮たり、粉にししたりと、美味しく食べる工夫をします。さらには、大豆に含まれる栄養だけを
取り出して、ちがう食品にする工夫もあります。

がつ か きゅうしよく だいず つく しょうひん つか
11月24日の給食には、そんな「大豆」で作られた食品をたくさん使いました！みなさん
は、どの食べ物が大豆の仲間か分かりましたか？

みなさんは、
どちらを選びましたか？



セレクト給食

- とうにゅう 豆乳フリンタルト
- きなマンジェ

おから(卵の花)

だいず みず おから
大豆を水につけて蒸したあと、ぎゅっとしぼって残ったものです。しっとりした粉で、そのま
ま食べるとポソポソしますが、マヨネーズ・炒り卵と混ぜて使うことで、ポテトサラダのように
食べやすくなります。白いことから、卵の花と呼ばれています。食物せんいがたっぷりです。



卵の花サラダ



大豆の水煮

だいず みず に
大豆を水につけて柔らかくし、煮たもの
です。炒り大豆よりも食べやすく、大豆の
美味しさをそのまま感じるができます
す。“畑のお肉”と呼ばれるほど、たんぱ
く質が豊富に含まれています。

きなこ

きなマンジェは、“きなこで
作られたブラマンジェ”です。
きなこは、炒った大豆を粉に
して作ります。食物せんいが
豊富で、体の中で水分を吸収
してふくらみ、腸のそうじを
してくれます。栄養成分がギ
ュッと凝縮されているので、
効率よく大豆の栄養を摂るこ
とができます。

きな粉

ミルクパン

ポークビーンズ

豆乳

だいず みず しる
大豆を水につけて蒸したあと、ぎゅっとしぼった汁のことを言います。見た目は牛乳のようですが、
植物性のたんぱく質が豊富で、鉄分もおおひんけつよぼう とうかてき
ん含まれている大豆イソフラボン、抗酸化作用があり、肌に良いといわれています。



だいず なかま ほか
大豆の仲間は、この他にもたくさんあり
ます！給食でも登場するので、
食べながら見つけてみてくださいね。
ヒント：とOふ、みO、しょOO …など