

食育だより



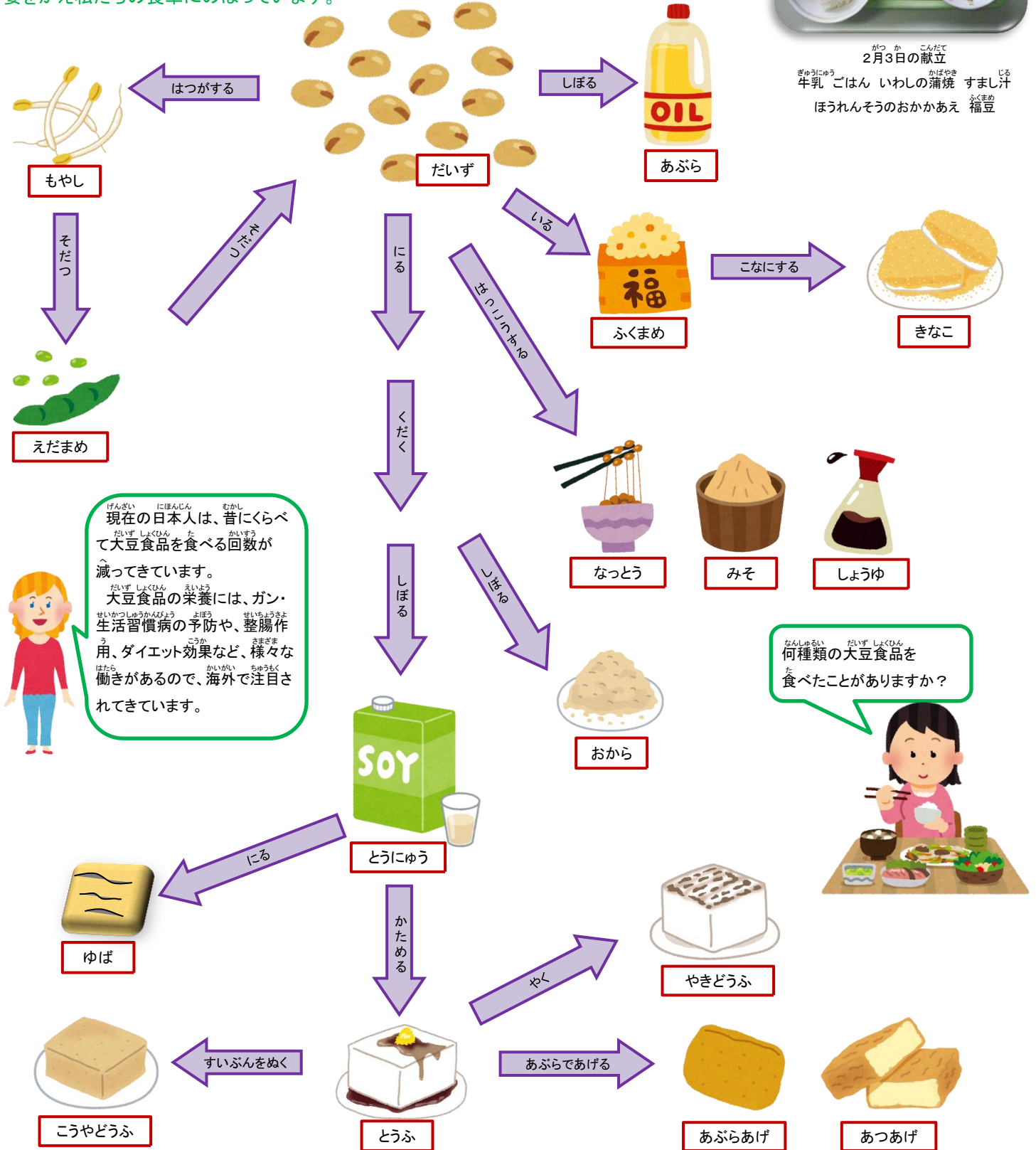
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

畑のお肉

2月3日は節分でした。福豆の原料となる大豆は、「豆」のなかまです。ほかの豆とくらべて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴で、「畑のお肉」とよばれるくらい栄養がたっぷりつまっています。大豆は私たちの食生活に身近な食品で、様々なかたちに姿をかえ私たちの食卓にのぼっています。



2月3日の献立
牛乳 ごはん いわしの蒲焼 すまし汁
ほうれんそうのおかかあえ 福豆



現在の日本人は、昔にくらべて大豆食品を食べる回数が減ってきています。大豆食品の栄養には、ガン・生活習慣病の予防や、整腸作用、ダイエット効果など、様々な働きがあるので、海外で注目されてきています。

何種類の大豆食品を食べたことがありますか？



