



2月食育たより

【今月の目標】

大豆のよさを知ろう！

令和4年2月 中学生用

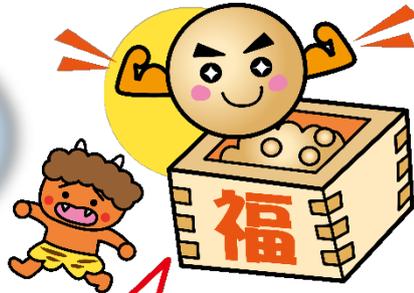
大豆って実はすごい！



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材のひとつです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから、“畑の肉”とも呼ばれています。豆腐・納豆・豆乳・みそ・しょうゆなどのいろいろな食品や調味料の原料として、食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄・・・貧血予防
- カルシウム・マグネシウム
・・・丈夫な骨をつくる
- ビタミンB₁・・・疲労回復
- 食物繊維・・・便秘予防

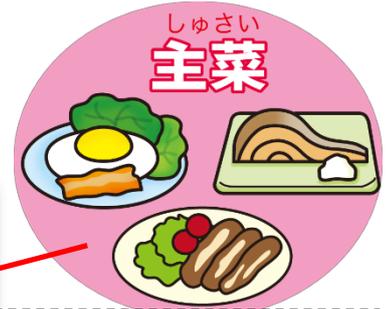


- 大豆イソフラボン
・・・骨粗しょう症予防
- オリゴ糖
・・・便秘予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

主食 + 主菜 + 副菜のそろった食事をこころがけましょう！

副菜：主に体の調子を整える食品を多く使ったおかず
★野菜・きのこ・いも・海藻など



主菜：主に体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず
★肉・魚・たまご・大豆・大豆製品など



主食：主にエネルギーのもとになる食品を多く使ったもの
★ごはん・パン・麺類など



主食・主菜・副菜がそろうことで、栄養バランスの良い食事になります。

