

～日本の食卓に欠かせない「大豆」について考えよう～

しょうゆ、みそ、豆腐などは、和食には欠かすことのできない食品です。これらの食品の共通の原料である大豆は、様々な加工品や調味料の原料として幅広く利用されています。大豆は、これほどまでに日本の食卓に深く浸透しているにもかかわらず、国内自給率はわずか6～7%程度となっています。

タンパク質は、一般的な野菜や芋類などの植物性食品にはあまり多く含まれていませんが、大豆は植物性の食品としては珍しく、タンパク質を豊富に含んでいます。そのため、宗教上や健康上の理由などで肉を食べない人でもタンパク質を摂取することができるよう、見た目や味、食感などを限りなく肉に近づけた大豆製品も多く作られるようになりました。給食では、脂質の摂り過ぎを防いだり、食物繊維を摂ることなどを目的として、ひき肉をメインに使う献立の一部に、ひき肉のような形状の大豆ミートを使うこともあります。

大豆から作られる加工品や調味料

【みそ・しょうゆ】

和食の味付けになくてはならない調味料で、どちらも大豆に塩や麹などを合わせ、発酵させて作ります。

味噌は千年以上前に中国から伝えられたと言われていす。その後、日本各地で地域ごとに特徴の異なる味噌が作られてきました。

【納豆】

蒸した大豆に納豆菌を加え、発酵させて作ります。

その昔、煮た大豆をわらに包んで保存していたところ、わらに含まれる納豆菌が作用して、偶然納豆になったことが起源とされています。

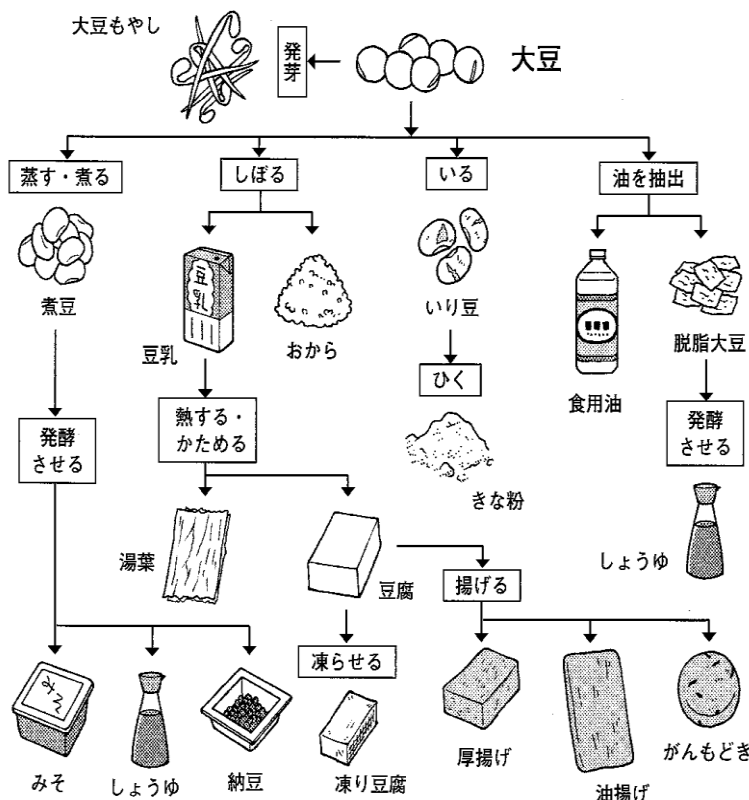
【豆腐・おから・豆乳・厚揚げ・油揚げ】

水に浸した大豆をすりつぶしてから加熱し、それを漉したものに凝固剤を入れて固めます。

漉したときに出る絞りかすはおから、絞り汁は豆乳となります。

豆腐には木綿豆腐や絹ごし豆腐などがありますが、木綿豆腐は豆腐を固めるときに使う木綿の布地の模様が豆腐に残ることから、このような名前がつけました。

豆腐は、凍らせて凍り豆腐にしたり、揚げた厚揚げや油揚げなどにも加工されます。



リクエスト給食を実施します

3年生の給食も残りわずかとなりました。そこで2月は、3年生のリクエスト給食を実施します。残り少ない給食時間を楽しい思い出となるよう楽しんでください♪

7日(金)	揚げパン	10日(月)	三色そばろ丼
13日(木)	ヤンニョムチキン	18日(火)	広東麺
20日(木)	ビビンバ	21日(金)	バターチキンカレー
27日(木)	ミートビーンズ スパゲッティ	28日(金)	ガパオライス

2月3日は節分です

節分は、季節の分かれ目という意味で、元々は立春、立夏、立秋、立冬と呼ばれる季節の境目の前日と呼んでいました。

現代においては、立春の前日だけを節分として、豆まきをしたり恵方巻などを食べることが一般的となっています。

