

健口で楽しい食育

塩川食育通信



2月の給食の目標

1

正しい食べ方を覚えよう

ゆっくり よくかんで 味わって食べよう

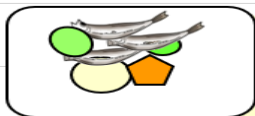
2月14日(水)

給食なぜなに？

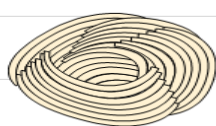
ぽいぽいすなっく



りんご



しおやさいラーメン



めん

給食大豆クイズ

スナック菓子は、よく耳にすることばです。スナックは、一口、少量、軽食の意味があり、気軽に食べることのできる菓子のことだそうです。ポテトチップ・ポップコーンなどが代表的です。給食でのポリポリスナックは、形状が、スナック菓자에似ていることから、この名前が付けました。

問1. 大豆は「〇の肉」と言われるけれど、何の肉？

大豆は畑の肉

①畑の肉 ②たんぼの肉 ③山の肉

A.「畑の肉」

※ 大豆は、栄養組織が肉などの動物性たんぱく質にとっても近く、畑で穫れるため、「畑の肉」と呼ばれる。



枝豆



問2. 大豆の主な栄養は、米と同じ糖質(でんぷん)である。

〇か？×か？

答え. ×です。

※ 大豆の主成分は、たんぱく質。100g 中に 35～40g も含んでいて、肉の約2倍の量を含んでいます。

問3. 大豆は枝豆が成長したもので、同じものです。〇か×か？

答え 〇 です。※ 枝豆は枝つきのまま収穫した若い大豆の種子。茶色くなるまで畑に放置してから収穫すると大豆になります。

大豆アラカルト

良質のたんぱく質

畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがいっぱい。

せんい

便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保ってくれる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

脳の活性化

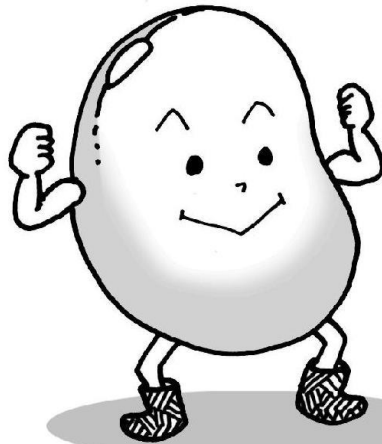
脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

カルシウム

肉は体内のカルシウムを尿中に出しやすい。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つのに役だつ。

老化を防ぐ

老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。



動脈硬化を防ぐ

肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

カミング30レッスン

- ① 右の奥歯で **噛んで味わって** 味わう、味わう、味わう…
- ② 左に移して **噛んで味わって**
- ③ 右に戻して **噛んで味わって** **はーい! ゴックン**
- ④ 左に移して **噛んで味わって**
- ⑤ 右に戻して **噛んで味わって**
- ⑥ 舌に広げて押しつけ

