



# 2月食育だより



ましきまちがっこうきゅうしよく

益城町学校給食センター

## 大豆のよさを見直そう!

はたけにく 畑の肉



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一つです。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、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの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……………疲労回復効果
- 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
- サポニン……………抗酸化作用\*
- レシチン……………動脈硬化予防\*

\*ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

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!

## 減塩を意識していますか?



食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度以上回っている現状があります\*。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

\*厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

## 減塩の工夫



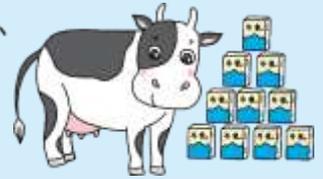
<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>麺類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
-----------------	------------------------	------------------	-----------------------	--------------------

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

# ぎゅうにゅう 牛乳のはなし



いきなりですが、問題です。お母さん牛一頭が1日に出すおっぱいの量は、牛乳パック（200mL）で何本くらいになるでしょう？



- ① 10本分 (2L)    ② 50本分 (10L)    ③ 150本分 (30L)

牛は、牧草、稲わら、米ぬか、大豆を絞った残りなどをえさとして食べます。牧場の人はこれらをバラバラにあげるのではなく、混ぜてからあげます。この牛のごはんを、牛たちは1日に30～50kgくらい食べるそうです。ちなみに給食は小学3年生の分量で600gほどです。

お母さん牛が出すおっぱいの量は 1日におよそ30Lです（こたえ：③）。でも、30Lよりもっといっぱい出すときもあります。なんと50Lも出す牛もいるそうです。

## カルシウム

約227mg

## たんぱく質

約6.8mg

## ビタミンA

約78mg



## ビタミン B2

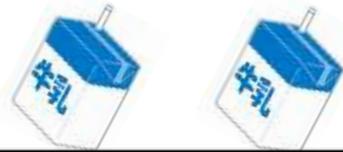
約0.31mg

## エネルギー量

約138キロカロリー

牛乳のカルシウム吸収率はほかの食品よりも高いといわれています。

## がっこうきゅうしょく 学校給食の牛乳



牛乳は、不足しがちな栄養素のカルシウムを多く含んでいる食品です。カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンA、ビタミンB2などの栄養素を含んでいます。給食の牛乳はカルシウムの大切な供給源になっています。牛乳を残してしまうと必要な栄養素をしっかりとることができません。残さずに飲みましょう！

また休日 は家で飲みましょう！

のこ 残さずにのモウ～

