11 月　　食育だより

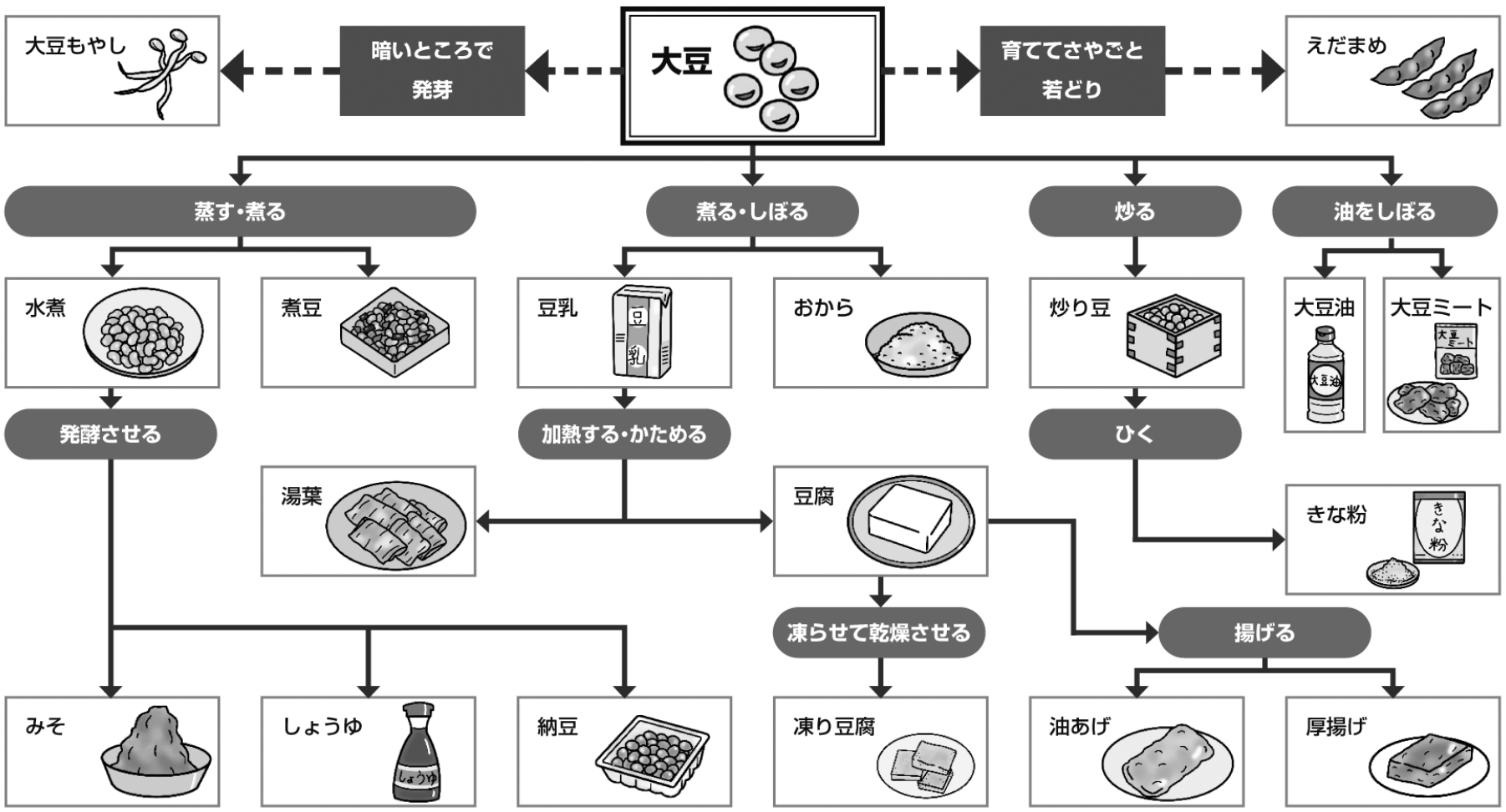
河内長野市学校給食会

「すがたを変えた大豆」を見つけよう!

小学 3 年生は国語で『すがたをかえる大豆』という説明文を学習します。毎日の給食でも、いろいろな食べ物にすがたを変えた大豆(大豆の加工品)が使われています。11 月の献立表の中から探してみましょう。

ミッション❶（3年生へ） 献立の名前から、「すがたをかえる大豆」に出てくる食べ物を見つけよう！

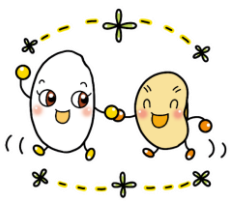
ミッション❷（上級編） 献立の材料にある食べ物から、大豆の加工品を見つけよう！（下の図も参考にしてね！）



和食の重要食材・大豆！ ご飯と大豆はとってもなかよし！

11 月 24 日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

たんぱく質、脂質、ビタミン B 群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。



日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品を一緒に食べます。これは栄養面から見てもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせて食べることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。



参考：㈱健学社　食育フォーラム　2025.11

教科書メニュー　～大豆製品～

大豆とその加工品は、右の「すがたをかえる大豆」の説明文にあるように、味噌やしょうゆなどの調味料も含めると、多くの人が毎日のように口にしています。

30 日には、「打ち豆・厚揚げ・油揚げ・赤味噌・白味噌・しょうゆ」の6種類の大豆製品が使われています。

打ち豆は、大豆を水に浸して柔らかくした後、木づち等で打ち、つぶして平らにしたものを再び乾燥させたものです。こうすることによって、保存性はそのままに、長時間水に浸す手間を省くことができます。

小学校 3 年　国語　「すがたをかえる大豆」
筆者：国分牧衛（こくぶんまきえ）

わたしたちの毎日の食事には、肉・やさいなど、さまざまなざいりょうが調理されて出てきます。その中で、ごはんになる米、パンやめん類になる麦のほかにも、多くの人がほとんど毎日口にしているものがあります。なんだか分かりますか。それは大豆です。大豆がそれほど食べられていることは、意外と知られていません。大豆は、いろいろな食品にすがたをかえていることが多いので気づかれないのです。

11 月の給食で使用する河内長野市産の食材（予定）…レタス・赤味噌