

# 食育だより 2月

2022. 2 那須中学校

## もっと食べよう まめ

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

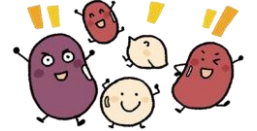


## いつもの料理に豆をプラス！

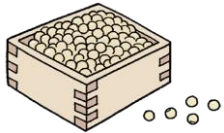
カレー

サラダ

スープ



## 大豆の変身



昨年12月「大豆の変身」をテーマに大豆製品がどのように加工されていくのか、給食の時間にクイズや写真で紹介しました。この図はその総集編です。大豆は良質なたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。醤油やみそなど料理に欠かせない調味料の原料となる他、豆腐・納豆・油揚げなど姿をかえていろいろな味が楽しめます。

