

給食だより

令和7年9月1日
保育課給食管理グループ



大豆製品を食卓へ！～健康な体は毎日の食事から～

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材です。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？

★なぜ、大豆に注目するの？

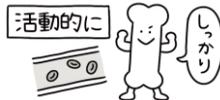
現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

★大豆の魅力

良質なタンパク質が豊富

食物繊維でお腹すっきり！

ミネラル豊富で元気いっぱい！



★主菜に大豆製品を取り入れるメリット

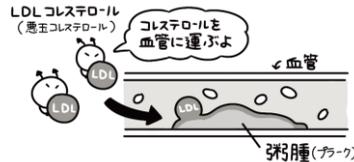
1・家計にやさしい！

一般的に、肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約につながります。



2・脂質を抑えてヘルシーに！

肉類に比べて脂質、特に飽和脂肪酸が少ないため、健康的です。飽和脂肪酸は過剰に摂取すると、血液中のLDLコレステロールが増加する傾向があります。LDLコレステロールは、血管壁にプラークを形成し、動脈硬化を進行させる原因の一つと考えられています。



3・肥満の予防につながる！

大豆製品は低カロリーだけでなく、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、消化に時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。また、腸内環境を整えることで、代謝の改善にもつながる可能性があります。

4・和・洋・中、どんな料理でも使える！



洋食：豆腐ハンバーグ



中華：マーボー豆腐



和食：湯豆腐、揚げ出し豆腐

★身近な大豆製品と活用法

種類	活用法
豆腐	絹ごし豆腐、木綿豆腐、充填豆腐など種類も豊富。冷奴、味噌汁、炒め物、あんかけ、離乳食など、様々な料理に活用できます。消化吸収も良く、お子様からお年寄りまで、どの年代でも食べやすい食材です。
厚揚げ (生揚げ)	豆腐を水切りし、高温の油で揚げたものです。表面は香ばしく、中はふっくらとした食感が楽しめます。そのまま焼いたり、煮込んだり、炒めたりと、様々な調理法で手軽においしく食べられます。
高野豆腐	乾燥しているため、常温で長期間保存できます。煮物、含め煮、揚げ物、あんかけなど、和食を中心に様々な料理に活用できます。細かく刻んでひき肉の代わりにするなど、アレンジも可能です。
納豆	発酵食品ならではの栄養価の高さが魅力。独特の風味とネバネバが苦手なお子様には、細かく刻んでご飯に混ぜたり、卵焼きに混ぜたりするのもおすすめです。
油揚げ	豆腐を揚げたもので、煮物や炒め物、ボリュームアップにも役立ちます。みそ汁の具としては定番で、油のコクと旨味が加わって、他の具(野菜)をおいしく食べることができます。
しょうゆみそ	和食に欠かせない調味料。炒め物の味付けや、肉や魚のみそ漬けなど、様々な料理に深みと風味を与えます。
きな粉	大豆を炒って粉にしたもの。お餅やヨーグルト、牛乳に混ぜたり、お菓子の材料にも使えます。香ばしい風味と優しい甘さが特徴です。
豆乳	大豆をすりつぶして煮た液体。そのまま飲むのはもちろん、シチューやスープ、スムージーなどにも使えます。牛乳とは違い常温で保存ができるので、非常食としても活用できます。
蒸し大豆	大豆を蒸した製品です。ゆで大豆よりもふっくら。手頃な価格で、多様な料理に使うことができます。また、常温で保存ができるので、常備品、非常食としても活用できます。

★食卓への取り入れ方

1・まずは、一品プラスしてみる

毎日の食事に「納豆」や「冷奴」など、手軽な大豆製品を一品プラスしてみましょう。



ポテトサラダに「蒸し大豆」



みそ汁の具として「ひきわり納豆」



砂糖入り「きな粉」をまぶして簡単おはぎ

【大豆混ぜごはん】

(作りやすい分量)

米	2合
蒸し大豆(みじん切り)	100g
片栗粉	小さじ2
油	小さじ2
しょうゆ・砂糖	各小さじ2

- みじん切りの大豆に片栗粉をまぶして油で炒める。
- しょうゆ、砂糖を加えて炒りつける。
- 炊飯後のごはんに混ぜる。



【卵・小麦を使わない大豆ハンバーグ】

(3歳以上児4人分)

合いびき肉	200g
たまねぎ(みじん切り)	大さじ山盛り2(1/4個程度)
蒸し大豆(みじん切り)	大さじ山盛り2(40g程度)
えのきたけ(みじん切り)	大さじ山盛り2(40g程度)
塩	適宜
片栗粉	大さじ山盛り1(20g程度)

- 材料を全て合わせてよく混ぜる。
- 成形してフライパンで焼く。



(株)アダム わんぱくだより より



9月の献立のポイント

SDGs未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★ビビンバ丼(1・29日)

焼肉屋さんでもおなじみのビビンバ丼。韓国語で『ビビム(混ぜる)』と『パプ(ご飯)』を組み合わせた言葉が語源となっています。炭水化物であるご飯は、エネルギー源として重要で脳の活動に不可欠です。また、疲労回復効果や夏バテ防止に効果のあるビタミンB₁を含む豚肉とビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整える効果が期待される野菜を一皿でバランスよく取り入れることができます。



★白身魚のさわやかソース(3・17日)

下味をつけて片栗粉をまぶし、焼いた白身魚にレモンの香りがさわやかなソースをかけて提供します。ビタミンCを豊富に含むレモンは抗酸化作用や免疫力アップの働きがあります。



★かじきのくわ焼き(9日)

しょうゆやみりんなどをベースにした甘辛いタレにカジキを漬け込んで焼き上げた料理です。農作業の合間に野鳥を取り、農工具の鍬(クワ)の上で焼いたのがはじまりとされています。



♪かんたんクッキング

切干大根とツナの炒め煮



【材料】大人2人分+幼児2人分

切干大根	24g	※	水(切干大根の戻し汁)	1/2カップ
人参	10g		しょうゆ	小さじ2
ツナ缶	小1缶(70g)		砂糖	小さじ2
サラダ油	小さじ1		酒	小さじ1

【作り方】

- ① 切干大根をキッチンサсамиで食べやすい大きさにカットし、約20分水につける。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、水を切った切干大根と人参を入れて炒める。
- ④ ツナ缶と※の調味料を入れて具材がやわらかくなるまで弱火で煮る。

★切干大根の戻し汁は甘みや旨味が溶け出ているので、大根の出汁といってもいいほどエキスがたっぷりです。戻し汁を調理に使うことで短時間で仕上げてもじっくり煮込んだような奥深い味わいになります。

知って得する 食の知恵袋

災害食と備蓄

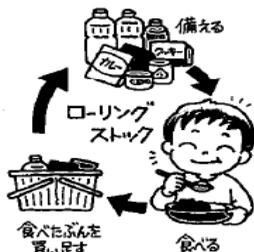


9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日~1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておくことで安心です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べたぶんを買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

家庭で備蓄しておきたい食品・用品

水	1人当たり1日3ℓ(飲み水1ℓ+調理用水)
主食	精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など アルファ米は、お湯や水でご飯になる加工米のこと
主菜、副菜	缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、 乾物など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ(1人6本/週)
好みの食品	お菓子、飲み物など
ミルク・離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買い足す



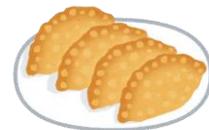
参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

こどもの栄養 2025年9月号より

ツナのサモサ

【材料】大人2人分+幼児2人分

サラダ油(揚げ油)	適量
餃子の皮	10枚
じゃが芋	中1個と1/2個(約200g)
サラダ油(炒め油)	小さじ1
玉ねぎ	中1/4個(約50g)
ツナ缶	1/2缶
※ 塩	ひとつまみ
※ カレー粉	少々



【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむいて茹でるか、蒸してつぶす。
- ② みじん切りにした玉ねぎをサラダ油で炒める。
- ③ ①のじゃが芋、②の玉ねぎ、ツナ缶、※の調味料を合わせてタネを作る。
- ④ ぎょうざの皮でタネを包み、口を閉じて油で揚げる。

★ サモサとはインド料理のひとつで手軽に楽しめる軽食です。小麦粉でできた皮にスパイスな具材を包んだ揚げぎょうざのような食べ物です。

★ カレー粉の量はお好みで調整してください。

★ 包むときは破裂しないようにしっかりと閉じてください。



豊島区のホームページに、区立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>