

こんだてメモ

へいせい ねん がつ
平成31年2月

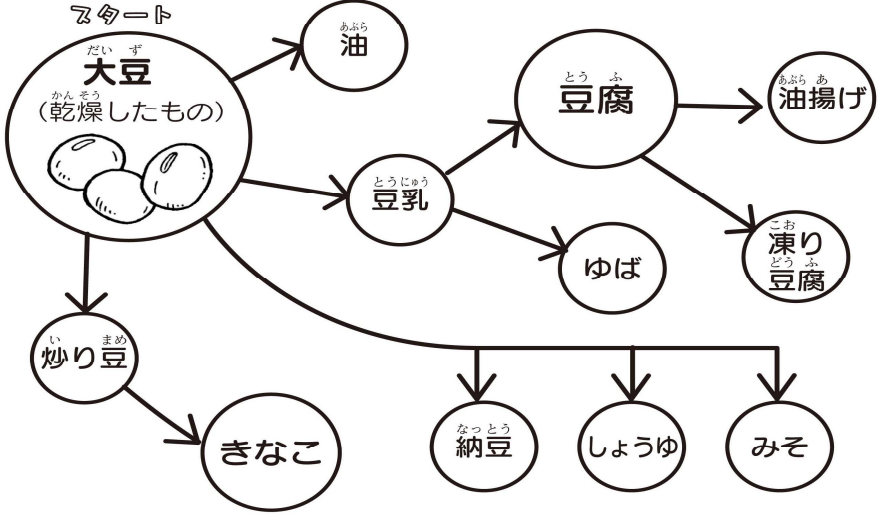
ふっさし がっこうきゅうしょく
福生市学校給食センター



大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災害を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとワシのにおいで、鬼を追いはらいます。



大豆が変身していくよ!
ヒント 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

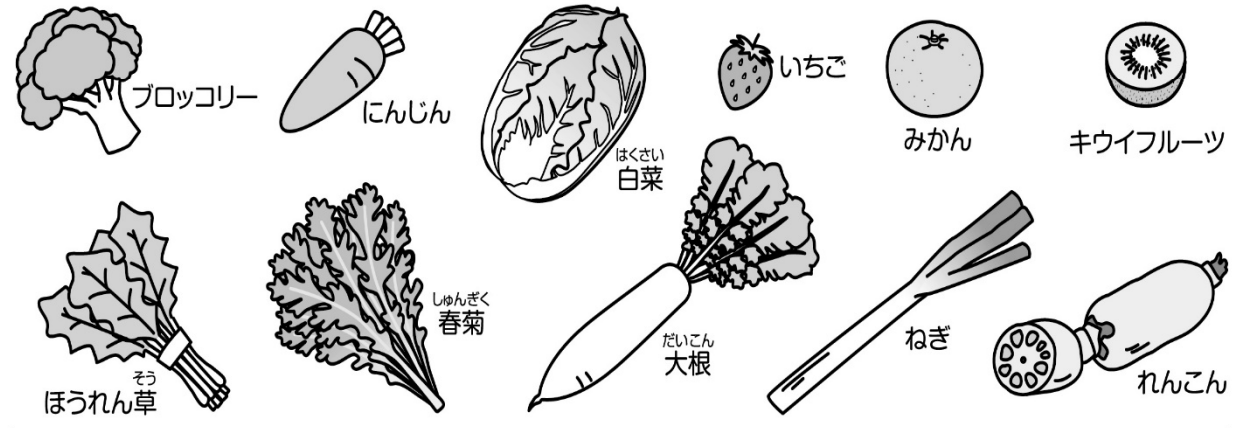


加工方法の例
・水につける
・煮る
・発酵させる
など

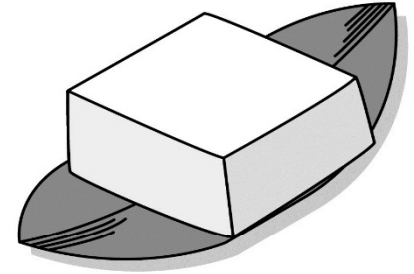
大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。

旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。

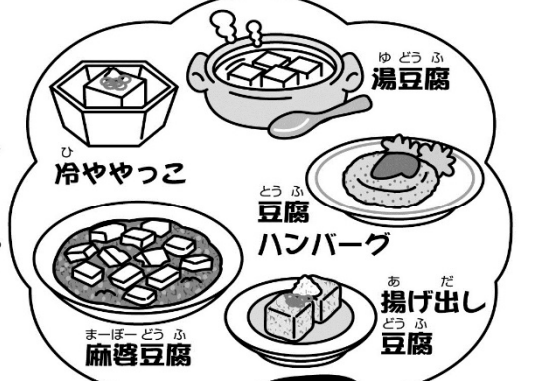


豆腐



日本には、大豆から作られる食品がたくさんあります。その中の一つである豆腐は、大豆の絞り汁の豆乳に、にがりなどの凝固剤を入れて固めたものです。作り方の違いにより、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ソフト豆腐、充填豆腐といった種類があり、さらに豆腐から、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、焼き豆腐、高野豆腐などが作られます。「畑の肉」といわれる大豆同様、たんぱく質や脂質を多く含み、不足しがちなカルシウムや鉄も豊富な健康的な食品です。日本だけでなく中国や韓国をはじめ、アジア全域で食べられています。

あなたはどんな豆腐料理が好き?





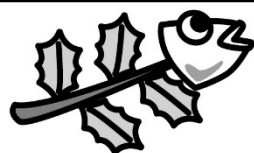
こんだてメモ

平成31年2月

福生市学校給食センター



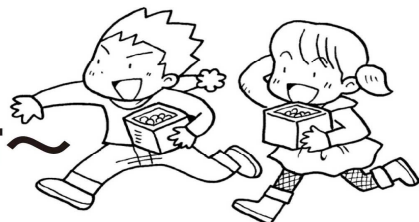
2月3日 節分



大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追いはらいます。

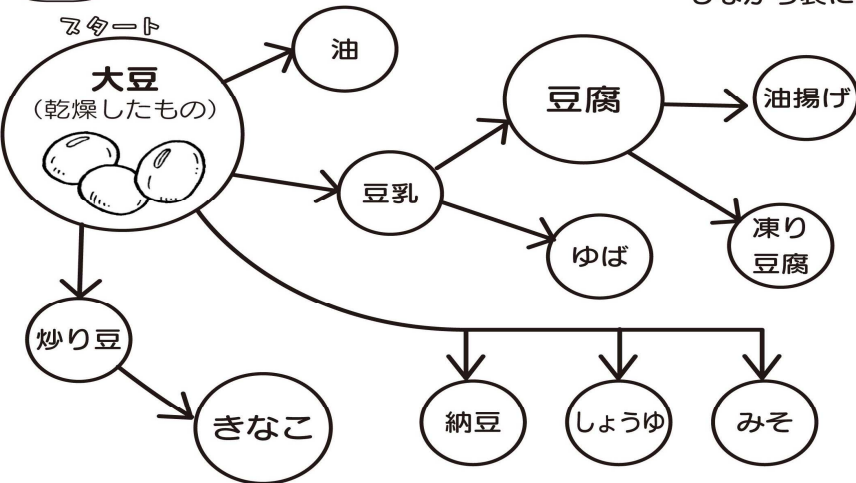


鬼は〜そと〜 福は〜うち〜



大豆が変身していくよ!

ヒント 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。



★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。

加工方法の例

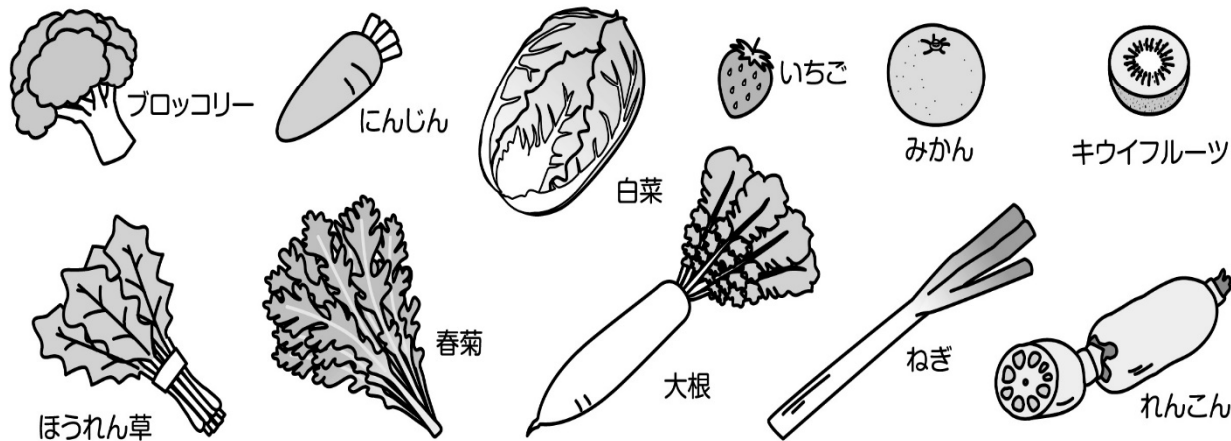
- ・水につける
- ・煮る
- ・発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。

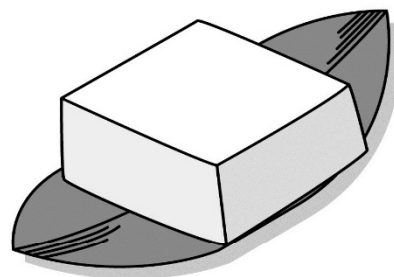


旬の野菜や果物で 風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。

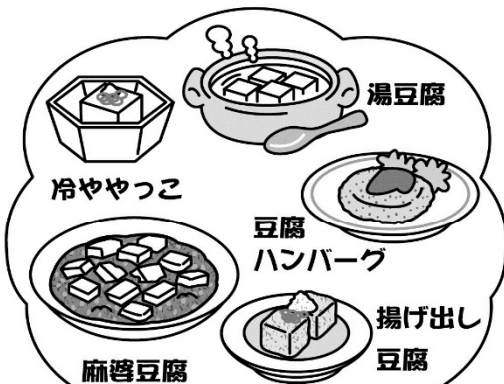


豆腐



日本には、大豆から作られる食品がたくさんあります。その中の一つである豆腐は、大豆の絞り汁の豆乳に、にがりなどの凝固剤を入れて固めたものです。

あなたはどんな豆腐料理が好き?



作り方の違いにより、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ソフト豆腐、充填豆腐といった種類があり、さらに豆腐から、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、焼き豆腐、高野豆腐などが作られます。「畑の肉」といわれる大豆同様、たんぱく質や脂質を多く含み、不足しがちなカルシウムや鉄も豊富な健康的な食品です。日本だけでなく中国や韓国をはじめ、アジア全域で食べられています。

