

しょくいく

食育だより

2024年2月
薩摩川内市立
川内学校給食センター

大豆のよさを見直そう！



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

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！

豆製品を使った給食メニュー

材料（2人分）

豚モモ肉（スライス）……60g
たまねぎ（スライス1cm）……40g
にんじん（1cm角切）……30g
じゃがいも（2cm角切）……60g
枝豆……20g
ミックスビーンズ……60g
マッシュルーム……10g
パセリ……5g
赤ワイン……小さじ1（5g）
おろしにんにく……少々
ケチャップ……小さじ4（24g）
ハヤシルウ……40g
ダイストマト……40g
三温糖……小さじ1（4g）
ウスターソース……小さじ1/2（3g）
こしょう……少々
サラダ油……小さじ1（5g）
水……200cc

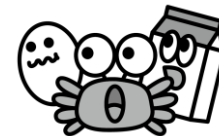
ポークビーンズ

作り方

- フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火にかける。にんにくの香りがしたら、豚モモ肉を加えて焼き色がつくまで炒める。
- 赤ワインとたまねぎを加え、たまねぎがしんなりしてきたら、にんじんとじゃがいもを加えて炒める。
- マッシュルームを加え、さらにダイストマトを加えてサッと炒め、水を加えて煮る。
- にんじん、じゃがいもが煮えたらマッシュルームとAの調味料を加えてさらに煮込む。
- 汁にとろみがついてきたら枝豆とミックスビーンズを加えて、しばらく煮たら出来上がり。

★給食のレシピを家庭用アレンジしています。
具材と調味料は調整してください。

食物アレルギーへの理解を深めよう



スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは本来、病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、特定の異物に対して過剰に反応し症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。



食物アレルギーの原因食物は？



2023年3月9日より「くるみ」が特定原材料に追加されました。消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。川内学校給食センターでは、今年度の9月の献立表から特定原材料を7品目から8品目へ表記を変更しています。原因食物はさまざまで、人によって反応や症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。



アレルギー症状の例・・・

ひふしょうじょう 皮膚症状	ねんまくしょうじょう 粘膜症状	こきゅうきしょうじょう 呼吸器症状	しょうかきしょうじょう 消化器症状
 あか 赤み、じんましん、は れ、かゆみ、湿疹など	 くちびる 唇やまぶたの腫れ、 はなみず 鼻水など	 いわかん のどの違和感・かゆ み・ゼーゼーするなど	 とふくつう おう吐、腹痛、 げりけつべん 下痢、血便など

そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇や爪が白いなどの循環器症状もあります。

川内学校給食センターからのお願い

川内学校給食センターでは、毎月配布している献立表をもとに各家庭で食物アレルギーへの対応を判断していただいています。そのため献立表に、使用している食材と加工品等の詳細な内容を記載してあります。児童・生徒のみなさんは、保護者の方と一緒にどのような食材が使われているかよく確認をしてください。分かりづらい点は、給食センターへお問い合わせください。（川内学校給食センター TEL 0996-23-0112）