



給食や食に関する学習 11/11 厳美小6年の紹介



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。

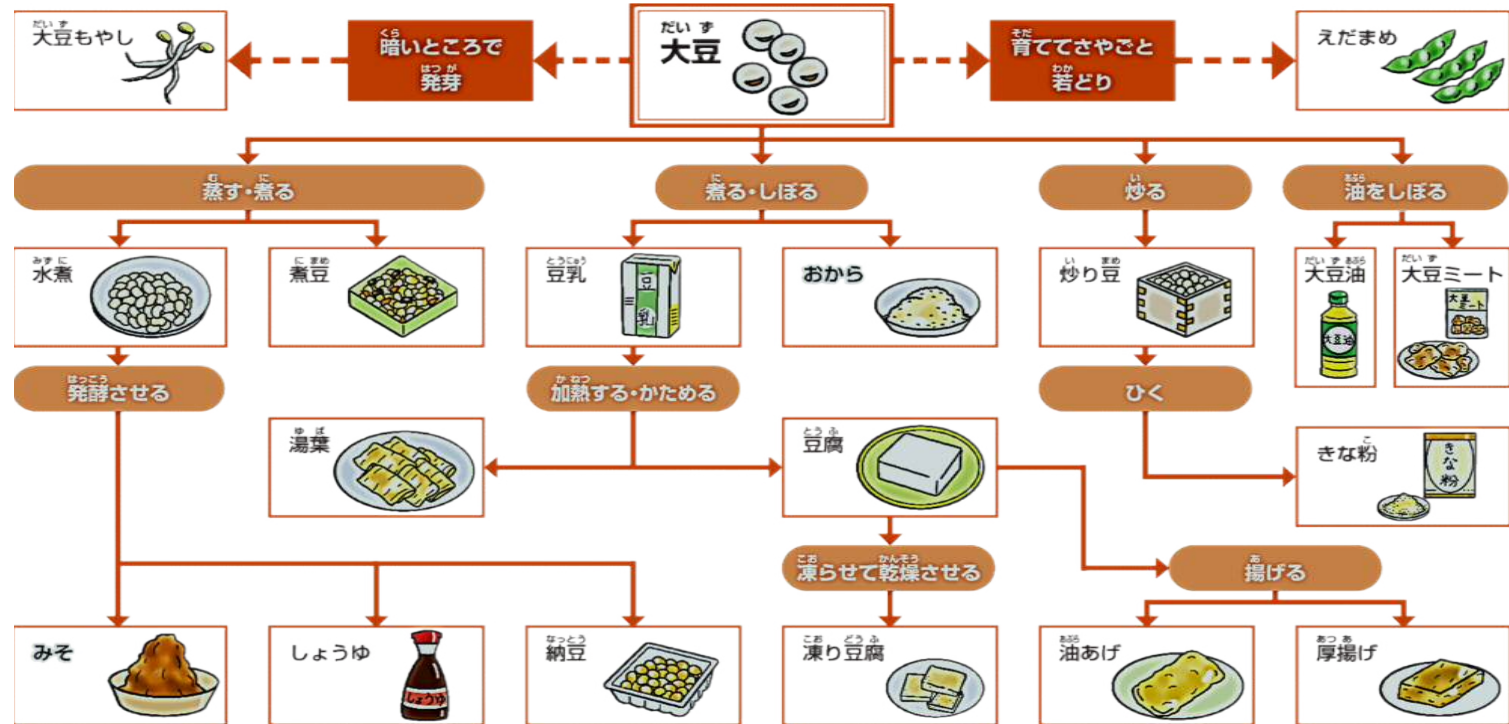
日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせることでお互いの足りないところを補い合っています。

「すがたを変えた大豆」を見つけよう!

小学校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月の献立予定表の中から探してみましょう。

ミッション① 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② 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!(下の図も参考にね!)



説明を聞きながら給食を食べている様子です



おかわりタイムで、おかわりをしているところです。



クイズ あなたも たべものはかせになろう

Q.白菜は寒い季節においしくなりますが、どうして寒さに強いのでしょうか?

- ①葉っぱが厚いから
- ②白っぽい色をしているから
- ③根を土の中の深くまで張っているから



答えは裏側にあります。

