

きゅうしょくたより

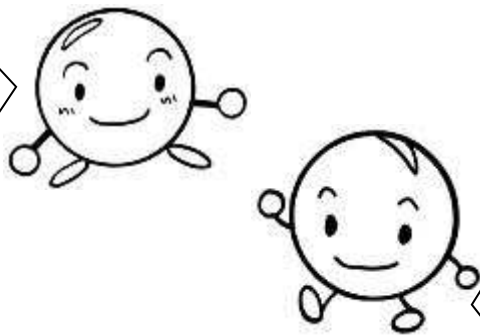
平成26年
2月号
高岡市立牧野小学校

2月3日は節分です。節分が終わると立春を迎え、暦の上では春がやってきます。実際にはまだまだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。

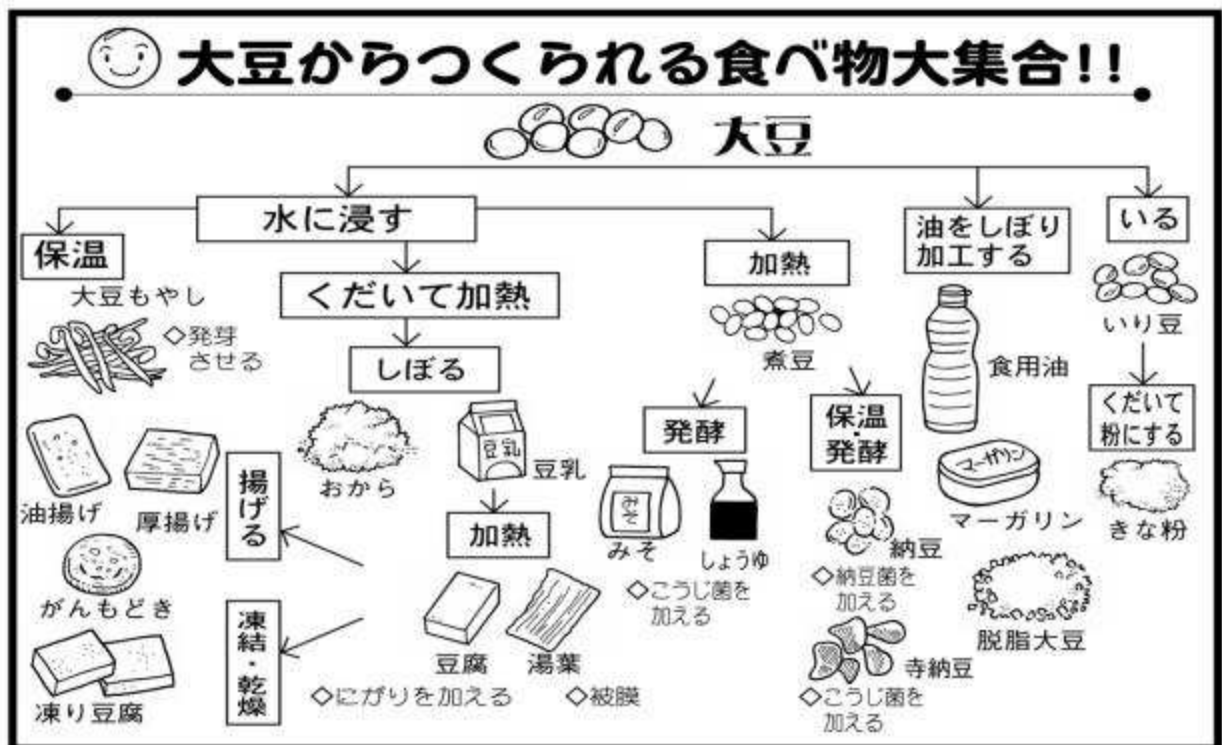


大豆パワーで元気いっぱい！

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど、「畑の肉」といわれるくらいたくさんの栄養があります。



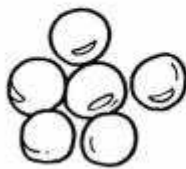
体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物せんいもたっぷりです。給食によく登場するのはこのためでもあります。



大豆にはいろいろな種類があります



黒大豆



黄大豆



青大豆

大豆の種皮の色によって、それぞれ黒大豆、黄大豆、青大豆にわけられています。黒大豆は、煮豆に利用され、おせち料理にも欠かせません。黄大豆は一般的で、大豆製品の全般に使われています。青大豆はきな粉、和菓子などに使われます。