

2月 給食栄養だより

令和5年2月1日
上市町立上市中学校

大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに用いられる大豆は、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「燻肉」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

●サポニン……抗酸化作用※

●レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

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!

2月6日(月)は 黒川良安誕生祝い献立です。



皆さんは黒川良安さんを知っていますか? 上市町で医業を営む父次助氏の長男として生まれ、11歳で長崎に留学し、医学や蘭学を学びました。

1846年に加賀藩に招かれ藩医となり、今の金沢大学の前身である、医学館を創設しました。良安の名を有名にしたのが「天然痘」との闘いです。強い感染力をもち、死に至らしめる「天然痘」は、世界中で悪魔の病気とおそれられていました。良安はその予防のため、金沢に種痘所を設置。種痘(予防接種)を行い、藩主の若君をはじめ、多くの武士や町民の命を救いました。



黒川良安



長崎県

黒川良安誕生祝い献立は、長崎県に留学したことから、長崎県の郷土料理「浦上そば」と「ヒカド」が給食に出ます。

献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・浦上そば
- ・おひたし
- ・ヒカド
- ・みかん

