

# 給食だより

令和7年2月  
福島県立ふくしま新世高等学校

今月のテーマ  
『大豆ってすごい!』

みなさんは毎日の食事の中で、必ず食べている食材ってありますか？  
今月のテーマ「大豆」を使用した食材はいろいろな種類があるので、給食ではほとんど毎食「大豆」を使用した調味料や食材が使われています。

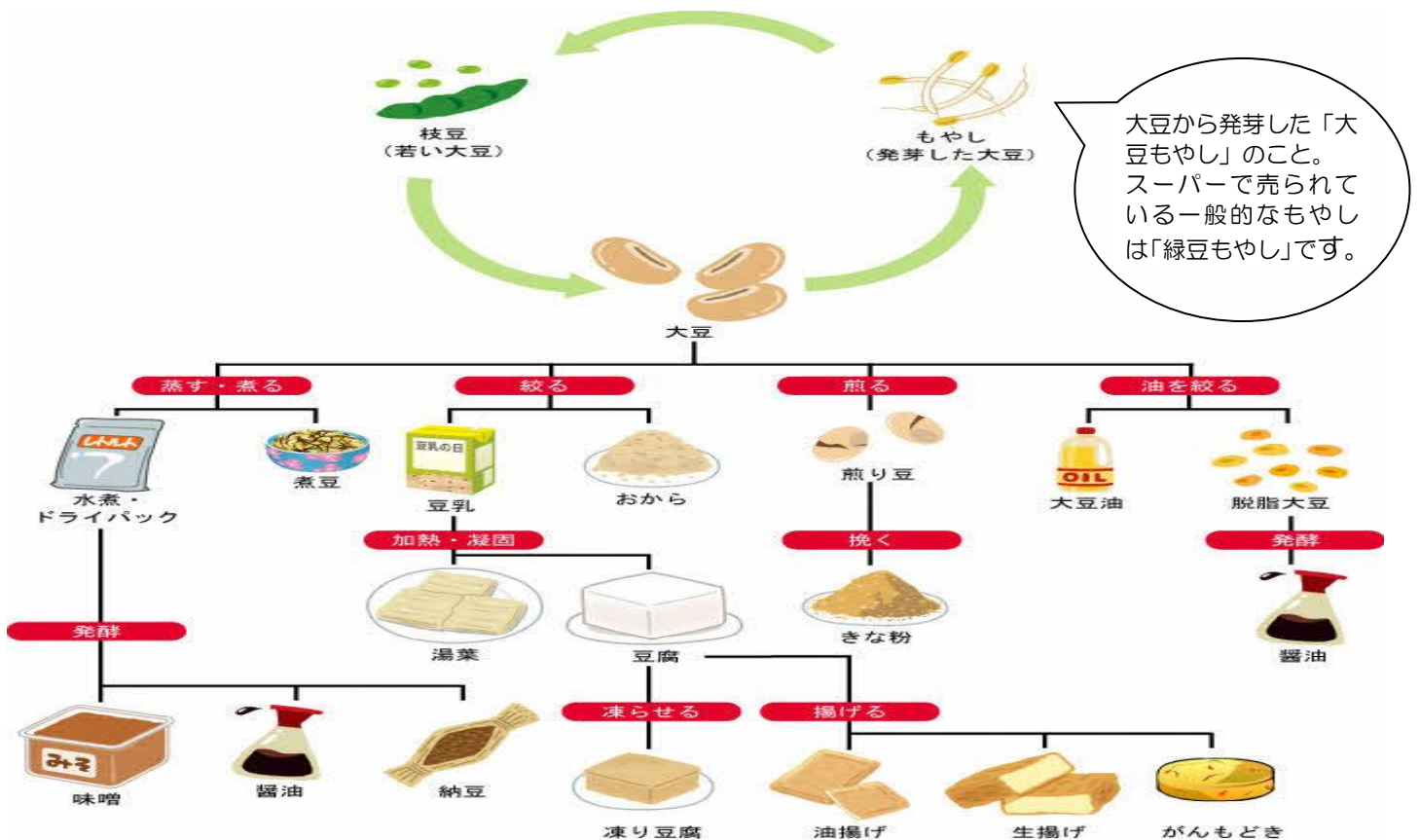
## <大豆の栄養価>

- 「豆の王様」「畑の肉」と言われているほど、たくさんの栄養素が含まれています。
- タンパク質・・・体をつくる大切な栄養素
- 鉄・・・・・・・・貧血を防ぐ
- カルシウム・・・骨や歯を丈夫にする
- 食物繊維・・・お腹の調子を整え、便秘を防ぐ
- イソフラボン・・・女性ホルモンのバランスを整える
- レシチン・・・疲労回復・理解力や記憶力、集中力の向上に役立つ



## <大豆>

「大豆」は、日本の食文化である和食に欠かせない食材の1つです。「大豆」として食べるだけでなく、下の表のように、様々な食材に変身して皆さんの食生活に登場しています。主に調味料や加工食材の原材料として使用されますが、和菓子にも欠かせません。節分の行事にも使用され、日本人の暮らしの中に息づいています。



## <大豆の加工品～味噌～>

「大豆」は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと加工・調理されています。大豆から作られる加工品はどれも栄養満点で、消化吸収もよいものばかりです。大豆加工品の中でも一番多様性に富んでいるのが「味噌」です。

昔から、「味噌は医者いらず」と言われていて、健康に良い食べ物であると認識されていました。発酵食品でもあるので、乳酸菌も含まれ、体内への吸収がしやすいといわれています。

味噌は、お米と大豆と塩の3つの食材を、「配合割合」「熟成期間」を変えるだけで、いろいろな味になります。また日本各地で、その地域独自の味噌が作られています。

- ・「米みそ」・・・大豆に米麴を加えて作る味噌です。全国各地で作られていて、給食でも使用しています。
- ・「麦みそ」・・・大豆に麦麴を加えて作る味噌です。主に九州・中国地方・四国地方で作られています。
- ・「豆みそ」・・・大豆のみを主原料として作られた味噌です。中京地方（愛知・三重・岐阜）で主に作られています（代表として八丁味噌が有名）

そのほか、味には「辛口」や「甘口」があり、色も「白みそ」「赤みそ」「淡色みそ」に分類されます。これらが組み合わせられ、地方によって地域性が表われます。全国各地に旅行に行く機会があったら、その土地の味噌を味わってみるのもいいですね！

## <枝豆は大豆!?!>

夏になると、スーパーなどで売られている「枝豆」。同じ「豆」と食材名がついていますが、「大豆」とはどんな関係なのでしょう？

「大豆」は熟した豆の色で、「黄大豆」「青大豆」「黒大豆」などの種類があります。みなさんが食べている「枝豆」は、熟す前の未成熟な状態で収穫されたものです。畑に「大豆」を栽培し、葉や鞘が緑色の時期に収穫すると「枝豆」。収穫せずに鞘が茶色になり葉が完全に落ちた状態で収穫すると「大豆」になります。「枝豆」も「大豆」も同じ「豆」なのです。

## <2月13日（木） GAP 認証農産物を使った給食です！>

みなさんは、「GAP」という文字をコンビニやスーパーなどで見たことはありますか？

これは「Good Agricultural Practice」の頭文字の略で、「よい農場」になるための「やり方」を示したものです。

「よい農場」ってどんな農場を思い浮かべますか？なかなか難しいかもしれません。生産現場としての責任や持続可能な農場か・・・適正な「農業生産工程管理」を行っているかどうかを第三者が審査し、認証された生産者さんが作った農産物に【GAP】のシールが貼られて売られています。この中でも、地産地消を目指した「ふくしま。GAP チャレンジ」を認証した福島県の農産物で、2月13日（木）の給食は作られます。

### ☆2月13日 給食☆

- ・もち麦ごはん・・・もち麦は会津の「小林茂行さん」
- ・味噌汁・・・なめこは郡山市の「S・M・Bさん」  
※味噌汁に使用のほうれん草は「JA 福島さくらいわき地区」（地産地消農産物）
- ・豚たま甘辛炒め・・・生シイタケは「全農福島しいたけ生産販売協議会」  
には「JA ふくしま未来青果物 GAP 部会」  
ネギは「いわきねぎ部会 GAP 部会」  
きくらげ（乾燥）は西会津町「きのこ屋さん」
- ・わかめとツナの和え物・・・リーフレタスは川内村「KiMiDoRiさん」
- ・いちご・・・「JA ふくしま未来青果物 GAP 部会」



どこの生産者さんが生産したか、わかる安心感。食で大切な一つです。

こんなにたくさん【GAP】認証農産物を一度に食べられることはなかなかないと思います。味わっていただきましょう！

みなさんもスーパーやコンビニで見かけたら、ぜひ【GAP】認証の生産者さんを応援してください。