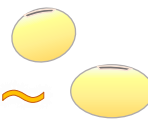


令和7年11月10日の給食

大豆

～ 日本の食生活に
欠かせない食物 ～



大豆はしょうゆ、みそ、豆腐など昔から日本人の生活を支えてきた食材です。

にもかかわらず、現在の自給率は、20%にとどまり、80%を輸入に頼っています。



大豆には
さまざまな種類
があります。

今日の給食に

使った大豆は、最も
目にすることが多い
黄大豆です。

おせち料理に欠かせない
「黒豆」は、黒大豆です。



★ 大豆の揚げ煮

★ 牛乳

★★ 四川豆腐

★ ごはん

☺ 八王子産根しょうが、
ながねぎ、チンゲン菜使用

★ わかめと卵のスープ

給食では大豆がよく登場します。

成長期の中学生に必要な栄養がたくさん含まれているからです。畑の肉と呼ばれるほど豊富なたんぱく質のほかに食物繊維、鉄分やカルシウムも多く含まれています。



大豆は、いろいろな食べ方ができます。
きょうは、「大豆の揚げ煮」です。



茹でて



揚げて



青のいとたれをからめます



大豆は、

栄養豊富ばかりでなく、日本人にとって、なくてはならない食材ですが、

現在の自給率は低く、
80%を輸入に頼っています。



何で自給率
低いんだろ??

輸入できなくなったら困るね



大豆は、

収穫量にばらつきがあるうえ、

生産する

農家さんが減っているため、
なかなか自給率が上がらないのです。



応援しよう!

なるほど..





近年では、国産大豆製品の売り上げが伸びてきたことから、農地面積が増えてきているそうです。

日本の農業を支えるために、**国産を意識して食べる**ことが大切です。

給食で食べている大豆は、国産です。

