

令和8年2月9日の給食

植物性たんぱく質 豆 腐



豆腐は大豆から作られている食品です。大豆や豆腐のような大豆製品は筋肉や血、皮膚、臓器などを構成するたんぱく質が豊富で、「畑の肉」とも呼ばれます。



★ごはん

★マー婆ー豆腐

◎八王子産ながねぎ、にんじん使用



たんぱく質は、筋肉や血、皮膚、臓器など構成する栄養素です。

肉類や魚介類、卵、乳製品など動物性の食品に豊富ですが、植物にもたんぱく質は含まれています。中でも、大豆は、植物性たんぱく質が豊富な食品の代表格です。



植物性
たんぱく質

大豆、大豆製品のいいところ

大豆と同じ量のたんぱく質をお肉から摂取しようとすると、脂質も多く取ってしまいますが、大豆、大豆製品はお肉に比べて脂質も少なくヘルシーです。

大豆は、カルシウムも多く含むので、成長期で体を作る時期にある中学生には、大豆製品は意識して食べてほしい食品です。給食のハンバーグには、肉と一緒に豆腐を練りこんでいます。

