

# 給食だより

2026年2月号

2月3日 ~節分~



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝『大豆』です。大豆は五穀の中でも穀霊が宿るといわれています。

大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。豆が『魔滅』、豆を煎ることで『魔の目を射る』ことに通じています。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、『鬼は外、福は内』と声を出して楽しみましょう。豆を扱う際は、窒息・誤嚥に注意しましょう。

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、一年で一番冷え込みが厳しい時期でもあります。とはいえ昔から子供は風の子というように、寒い外でも体を動かかせば内側からぽかぽかになります。帰宅してからの手洗い、うがいを忘れずに、適度な湿度を保ちながら体調を整えて過ごしましょう。

## 豆乳のおはなし

給食でも頻繁に使用している豆乳。

豆乳とは、大豆を原料としており、豆腐に固める前の状態をいいます。

蒸した大豆を粉碎し、おからと豆乳汁に分けられ、殺菌し作られています。



### ◆豆乳の栄養◆

	豆乳 (無調整豆乳)	牛乳
エネルギー(kcal)	44	61
たんぱく質(g)	3.6	3.3
脂質(g)	2.0	3.8
炭水化物(g)	3.1	4.8
コレステロール(mg)	0	12
カルシウム(mg)	15	110
鉄(mg)	1.2	0

(日本食品標準成分表八訂より 100g当たり)

豆乳は牛乳に比べると低エネルギー、低脂質、低糖質でコレステロールを含みません。

たんぱく質は豆乳が植物性、牛乳は動物性であるという点が大きな違いです。植物性たんぱく質は動物性たんぱく質に比べて吸収速度が緩やかで満足感を感じやすく、コレステロールを低下させる働きがあるため、生活習慣病予防などの健康づくりに良いとされています。

豆乳には牛乳には含まれない鉄分が多く含まれています。豆乳に含まれる鉄は、ビタミンCを含む野菜や果物と一緒に摂ることで吸収率が上がります。

カルシウムは牛乳と比べると少なくなっています。牛乳と豆乳の両方をうまく食卓に取り入れることで、栄養のいいとこどりが出来ます。

### ◆豆乳の種類◆

豆乳は大きく、「無調整豆乳」「調整豆乳」「豆乳飲料」の3つに分けられます。無調整豆乳は大豆以外の原材料を使用していないものです。調整豆乳は大豆油などの植物油、砂糖類、食塩等の調味料を加えたもので、ほんのりした甘さがあり無調整豆乳より飲みやすくなっています。豆乳飲料は、野菜や果物など様々なものを入れて作られた飲料を指します。糖分が多いので飲み過ぎに注意が必要です。

## 豆乳味噌汁

### 材料 (4人分)

好きな具  
(白菜やネギ、油揚げ、きのこなど)  
だし汁・・・300ml  
味噌・・・大さじ1  
無調整豆乳・・・200ml

### 【作り方】

- ①だし汁に具を入れて柔らかくなるまで煮る。
  - ②火を止めて味噌を溶く。
  - ③豆乳を入れて、弱火で温める。
- ※豆乳を入れた後は、分離してしまうので沸騰させないようにしましょう。



いつものみそ汁に一工夫で、簡単に豆乳の栄養をプラスできます！ まろやかで、大人も子どもも飲みやすくおすすめですよ。

