

## 2 主菜に関すること

### (1) 肉

#### 《栄養とはたらきに関すること》

##### <小学生>

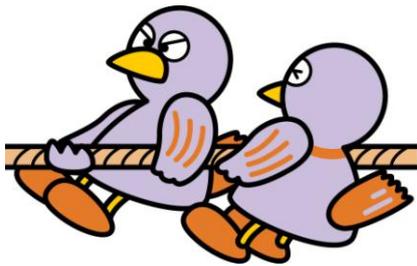
- ・肉は“赤い”食べ物の仲間！肉は、みんなの血や肉、骨になる栄養があります。
- ・スタミナアップには、赤いグループのお肉を食べましょう。
- ・肉には、筋肉が一番欲しがるたんぱく質が豊富です。
- ・肉は、たんぱく質の豊富な食べ物です。たんぱく質は、英語で「プロテイン」といい、体の成分として第一に重要なもの、という意味を持っています。
- ・肉は、筋肉や内臓を作るための栄養素がたっぷりです。丈夫な体を作ります。
- ・体を作るたんぱく質がいっぱいです。
- ・みんな大好き、お肉は筋肉のもとになります。
- ・みんなの筋肉や血を作ります。
- ・筋肉の源です。
- ・肉で体づくり、筋肉モリモリ！
- ・貧血予防になります。
- ・寒さに対する抵抗力を高めます。
- ・筋肉モリモリ お肉を食べましょう！
- ・重たい物も持ち上げられる強い筋肉のもとになります。
- ・肉を食べてパワーアップ！（パワー全開）
- ・成長期のみんなには、体を作るもとになる肉類は必要です。
- ・体を大きくしてくれます。
- ・みんなの体をぐんぐん大きくしてくれて、元気モリモリにします。
- ・肉にはみんなの体を作る栄養がいっぱいです。



- ・疲れがとれます。
- ・レバーを食べると、朝会で倒れません。
- ・レバーは、血を作ることを助ける働きがあります。
- ・レバーは、貧血の予防にとってもいい、「鉄分」がいっぱいです。
- ・牛肉には、鉄分がいっぱいです。貧血の人におすすめです。

- ・豚肉には、ごはんやパンなどの炭水化物をエネルギーに変える働きがあるビタミンB1が牛肉の約10倍含まれています。
- ・豚肉は、ビタミンB1という栄養がはいっています。ビタミンB1は、「疲れをとるビタミン」ともいわれています。
- ・豚肉には、体の疲れをとってくれるビタミンB1がたくさん入っています。
- ・夏バテ防止には、やっぱり豚肉です。
- ・豚肉は、体を大きく強くするたんぱく質や、みなさんの健康に大切なビタミン、ミネラルもたくさん持っています。
- ・豚肉は、“ブタミン（ビタミン）パワー”がモリモリです。
- ・豚肉食べて、スタミナをつけましょう！

- ・鶏肉には、体の組織や筋肉を作る良質のたんぱく質が多く含まれています。
- ・鶏肉食べて、筋肉をたくさんつけましょう。
- ・鶏肉は、たんぱく質が多く、豚肉や牛肉よりも吸収がよいのが特徴です。
- ・ささみは、脂肪が少なくてヘルシーです。たんぱく質が多くて、筋肉パワーがつく食べ物です。
- ・鶏肉は、みんなの体を作るもとになります。鶏レバーに含まれるビタミンAには、目の健康を守る働きがあります。
- ・肉の中で一番脂肪の少ないのは鶏肉です。



#### <中学生>

- ・良質なたんぱく質の宝庫です。
- ・体を作るたんぱく質がいっぱいです。
- ・体の血や肉のもとになる食品です。
- ・肉は筋肉や内臓を作るための栄養素がたっぷりです。丈夫な体を作ります。
- ・肉は、臓器や筋肉、血液、皮膚、骨など、みんなの体を作っています。
- ・筋肉が一番欲しがるたんぱく質が豊富です。
- ・肉を食べてしっかり運動すると、筋肉モリモリになります。
- ・肉には、筋肉や内臓を作るための栄養素がたっぷりです。丈夫な体を作ります。
- ・肉は、たんぱく質が豊富な食べ物です。たんぱく質は、英語で「プロテイン」といい、体の成分として第一に重要なもの、という意味を持っています。
- ・寒さに対する抵抗力を高めます。
- ・牛肉は、鉄分が含まれています。貧血の人におすすめです。
- ・豚肉は、身体の細胞を作ってくれます。
- ・豚肉には、たんぱく質やビタミンB1が豊富に含まれています。
- ・豚肉には、ごはんやパンなどの炭水化物をエネルギーに変える働きがあるビタミンB1が、牛肉の約10倍含まれています。
- ・豚肉にはビタミンB1が豊富で、ブドウ糖をエネルギーに変えてくれます。
- ・豚肉に含まれるビタミンB1は、体の中でごはんがエネルギーになるのを助ける働きがあります。

- ・炭水化物をエネルギーに変えるとき、ビタミンB1が必要です。豚肉はビタミンB1がたっぷりです。豚肉食べて、スタミナをつけましょう！
- ・豚肉には、体を作るもとになるたんぱく質だけでなく、ビタミンB1をたくさん含んでいます。玉ねぎ、にんにくと一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなり、暑い夏にはスタミナをつけてくれます。
- ・豚肉食べて、テストの疲れを吹き飛ばしましょう！
- ・豚肉のレバーは、鉄分が豊富で、貧血を予防します。
- ・「豚肉で夏バテ予防。」



- ・鶏肉には、体の組織や筋肉を作る良質のたんぱく質が多く含まれています。
  - ・鶏肉は、良質なたんぱく質と共に、ビタミンAが含まれています。
  - ・鶏肉のささみは脂身のないところで、とてもヘルシーで、柔らかい肉です。

## 《 献立の工夫に関すること 》

### ＜小学生＞

- ・肉も揚げた物ばかりでなく、焼いたり煮たりしてもおいしいです。
- ・野菜とも相性ピッタリ！野菜と一緒にパワーアップ！！
- ・ねぎやニンニクなど、においのする野菜と食べると、効果倍増です。
- ・豚肉から、ハムやソーセージなどの加工食品が作られます。
- ・ウインナーとフランクフルトソーセージの違いって知っていますか？
- ・今日のお肉は、〇〇の味付けです。今までと違う味を噛みしめましょう。
- ・「焼いてジュージュー香ばしい。じっくり煮込むととろとろに。」疲れがとれて、元気100倍になります。
- ・タンドリーチキンは「タンドール」という大きな土の釜で炭火をたいて鶏肉を焼いた料理です。
- ・鶏肉は、もも肉だと柔らかくて、胸肉だとちょっと硬いです。みんなの大好きな鶏の唐揚げは、もも肉を使っています。



### ＜中学生＞

- ・肉は、揚げた物ばかりでなく、焼いたり煮たりしてもおいしいです
- ・体育祭の前日には、「豚肉のショウガ焼き」などがおすすめです。ビタミンB1は、エネルギー代謝が良くなるので、夏バテを防ぐことができます。

## 《 食べ方に関すること 》



### ＜小学生＞

- ・ 豚肉・鶏肉・牛肉・いろいろな種類を食べましょう。
- ・ 肉と魚と同じくらい食べましょう。
- ・ 肉と野菜はとても仲良しです。一緒に食べるとパワーが2倍になります。
- ・ 肉は、消化を助ける“緑”のグループの食べ物と一緒に食べましょう。
- ・ 肉ばかりでは、“にくにくしい子”になっちゃうよ。にくまれっ子になりたくなければ、野菜も食べましょう。

### ＜中学生＞

- ・ 肉にたくさん含まれている栄養といえばたんぱく質です。逆に少ないのはビタミンCやカロテンなどです。野菜と上手に組み合わせて食べましょう。
- ・ 肉は、体を作る構成物質。多すぎても少なすぎてもよくないです。適量を知りましょう。
- ・ 適度に食べましょう！成長期に欠かせない動物性食品です。
- ・ 給食の量を覚え、適量をしっかり食べましょう。

## 《 感謝の気持ちの涵養などに関すること 》



### ＜小・中学生＞

- ・ 命をいただいて、感謝しましょう。
- ・ 「いただきます」は「命をいただきます」ということです。だから残さず食べましょう。

## 《 食文化などに関すること 》

### ＜小・中学生＞

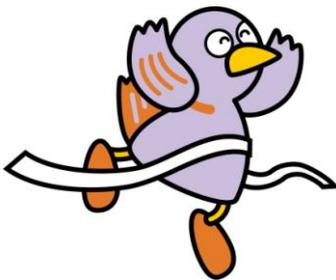
- ・ この肉は 何肉ですか？（とクイズに出します。）
- ・ 肉をペロリと食べちゃうぞ。筋肉モリモリ、パパより強くなれるぞ。ママを守ってあげるぞ。

## (2) 魚

### 《栄養とはたらきに関する事》

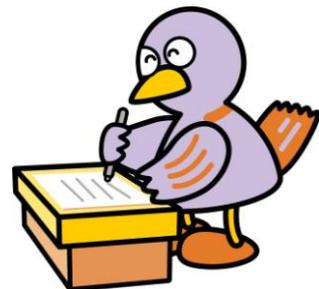
#### <小学生>

- ・魚は、“赤い”食べ物の仲間です！みなさんの血や肉、骨になる栄養があります。
- ・魚を食べると、体が大きく成長します。
- ・魚には、みんなの体を作る栄養（たんぱく質）がギュッと詰まっています。
- ・成長期のみんなには、体を作るもとになる魚類が必要です。
- ・強くて元気な体になります。
- ・魚のパワーを丸ごともらいましょう。
- ・魚の油は、牛や豚、鶏の肉に含まれる油よりも体にいいです。  
魚を残さず食べて「生活習慣病」にならない丈夫な体を作りましょう。
- ・魚の脂肪は、生活習慣病を予防する働きがあります。子どもの時から少しずつ生活習慣病は始まっています。
- ・魚は、体の中で脂肪を分解します。
  
- ・血液をサラサラにきれいにするEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富です。
- ・血をサラサラにするEPAという脂肪がたっぷりです。
- ・魚の油は、血をサラサラにし、血圧を下げる効果があります。
- ・血液サラサラで毎日元気！

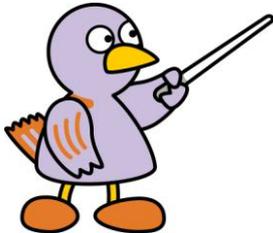


- ・魚の脂、特に青背（さんま、味、サバ、ぶり）は、血管にコレステロールがたまるのを抑える働きがあります。
- ・いわし・さば・さんまなど、青背の魚は、血管いきいき、血の流れをよくし、脳もイキイキです。
- ・長生きのもと！

- ・頭の働き（回転）がよくなる栄養があります。
- ・頭を良くするために、肉ばかりでなく魚も食べることです！！
- ・イワシ、サバ、サンマなど青い魚は、脳の働きを活発にします。
- ・魚の脂には、脳の働きを活発にするDHA（ドコサヘキサエン酸）がたくさん含まれています。
- ・魚は、脳を活性化し、勉強に集中できます。
- ・魚を食べると勉強がはかどります。



- ・小魚（めざし、しらす干し等）を食べると、カルシウムがとれて、骨が丈夫になります。
- ・小魚には、カルシウムがいっぱいです。
- ・小魚食べて、骨元気！
- ・小魚、骨ごと食べて骨も強くしましょう。



- ・骨ごと（頭からしっぽまで）食べられる魚は、みんなの骨や歯を丈夫にしてくれます。
- ・丸ごと一匹食べられるししゃも、ワカサギは、骨を丈夫にするカルシウムがたくさん入っています。

### <中学生>

- ・「低脂肪、高タンパク！ダイエットにもトレーニングにもOKです！」
- ・青魚には、血液の流れをよくするEPAや、脳の働きをよくするDHAが豊富に含まれています。
- ・骨元気、血液サラサラ、記憶力アップ。魚を食べるといいことたくさん！
- ・血液をサラサラにきれいにするEPAが豊富です。
- ・魚に含まれる油は、血をサラサラにし、血圧を下げる効果があります。

- ・頭の働きを良くするDHAがたくさん入っています。
- ・頭を良くするためには、肉ばかりでなく魚も食べること！魚の脂には脳の働きを活発にするDHAが多いそうです。
- ・魚のDHAパワーで脳がスクスク発達します。
- ・DHAで頭脳明晰！
- ・魚を食べると記憶力UP。
- ・魚の脂は、脳を活性化して、勉強に集中できます。
- ・「魚は、脳を活発にしてくれる栄養たっぷり。たくさん食べるとテストでいい点がとれるかも？」
- ・魚を食べて脳にエネルギーを送りましょう。
- ・「日本の子供たちはなぜ頭が良いのか？」イギリスの化学者が研究したところ、魚を食べるからと考え、魚を調べたらDHAを見つけました。魚を食べると、脳の回転が良くなります。



- ・いわしの丸干し・わかさぎ・しらす等は、カルシウムが豊富で、骨を作る手伝いをします。
- ・たこといかは、栄養成分がよく似ています。

- ・魚は昔から日本で食べられてきました。サンマやイワシ、アジなどは、生活習慣病を予防するDHAやEPAなどの脂肪酸を含んでいます。
- ・魚を食べると血液の流れがよくなり、病気予防にもつながります。

## 《 献立の工夫に関すること 》

### ＜小・中学生＞

- ・いかは人間が生まれるよりもずっと昔からいた生き物です。焼いたり煮たり刺身にしたり、いろいろな料理に使われます。  
いかをよく干したものは「するめ」といって、給食にも登場します。
- ・あじは、海で獲れる旨味のある魚です。新鮮なあじは、たたきや酢の物に、また、塩焼きや陽に当てて干したひらきなどにしても食べます。
- ・骨ごと食べられるように、コトコト煮てあります。この骨を食べると、歯が丈夫になります。
- ・魚は、色々な種類・形があるし、獲れる場所・季節が様々なので、いろいろな料理で味わうことができます。
- ・かまぼこは、魚から作ります。



## 《 食べ方に関すること 》

### ＜小・中学生＞

- ・食べず嫌いしないで、魚を一口食べてみましょう。  
一口食べると、二口目に絶対いきますよ。おいしいよ！
- ・丸ごと食べて、栄養満点！
- ・豆あじは、骨ごとよく噛んで食べると、カルシウムがたっぷりとれます。
- ・煮魚は、よく噛んで、骨ごと食べれば自分の骨が丈夫になります。
  - ・焼き魚を一匹きれいに食べられたら大人の仲間入りです。
  - ・この料理は、タレと一緒に食べるとおいしいです。
  - ・小魚を、丸ごと食べて元気モリモリ。



## 《 食文化などに関すること 》

### ＜小学生＞

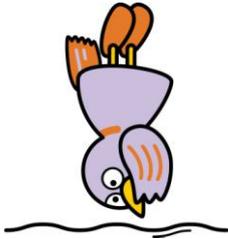
- ・魚も野菜と同じように旬があるのを知っていますか？  
旬の時期が一番おいしいです。
- ・春のかつお、さわら。夏のアジ。秋のサンマ、鮭。冬のぶり、ひらめなど、

なにげなく食べている魚ですが、ちょっと関心をもつと、身近に感じます。

- ・さんまは、秋が近くなると、卵を産むために体に脂がのり、おいしくなります。
- ・サンマ・「秋」に「刀」と「魚」と書くさんま。秋のこの時期に脂がのっておいしいです。

見た目が刀のように細いので、秋刀魚で「さんま」と読むようになりました。

- ・うなぎは脂肪やビタミンを多く含み、暑い夏に体力をつけます。
- ・うなぎを食べて夏バテ防止。



- ・魚の名前、いくつ知っていますか？調べてみましょう。
- ・「何の魚でしょう？」(とクイズを出します。)
- ・川の魚、海の魚。いろいろいます。
- ・日本は海に囲まれた国です。魚は健康によいと世界中が注目しています。日本では大昔から魚を食べていました。
- ・古代の人も大好きだった魚です。
- ・魚を食べて世界一周。どこの海から届いたのでしょうか。

- ・埼玉県は、海がないけれど、こんなに魚が食べられるのはすごいです。
- ・しゃけは、川で生まれて大きくなります。そして4年たつと生まれた川にもどってきます。川の流りにさからって泳ぐのでとても大変です。それでも、ちゃんともどれるように丈夫な皮があります。だから、皮もおいしいし、流れをのぼったしゃけもおいしいのです。卵を生むとしゃけのお母さんは死んでしまいます。お母さんがいなくても育つような栄養をいくらは持っています。

### <中学生>

- ・一年を通して魚には旬があって、脂がのって美味しい時期がそれぞれあります。
- ・秋に美味しい魚には鯖やさんま、鮭があります。旬の魚には脂が多くおいしいです。魚の脂には脳の働きを助ける働きもあります。
- ・島国日本。魚のもとに人は生きてきました。一魚をたくさん食べましょうー
- ・人の先祖は海からやってきたと言われていて、海の食べ物は身体に大切です。
- ・海の近くでは新鮮な魚を生で、山の人には干物に加工して、いろいろな食べ方のできる優れた食材です。
- ・魚を世界一食べる国は日本だよ。世界の中でも健康に良いと言われる日本食に欠かせない魚は、長生きのためのパワーを持っています。
- ・赤身の魚と白身の魚は、筋肉の色が違います。

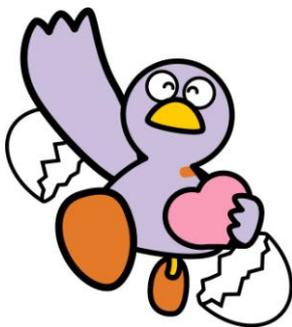


### (3) たまご

#### 《栄養とはたらきに関すること》

##### <小学生>

- ・たまごは、“赤い”食べ物仲間です！血や肉、骨になる栄養があります。
  - ・たまごは、伸び盛り（成長期）にぴったりの赤の仲間の食べ物です。
  - ・たまごには、みんなの体を作る栄養がいっぱいです。
  - ・（たまごは小さいけれど）栄養がたくさん詰まっています。
  - ・たまごは、栄養がたくさん詰まった宝箱です。
  - ・たまごは、ひなが、卵の殻を破って出てこられるような栄養がいっぱい詰まっています。すごい力です。
  - ・たまごは、「完全栄養食品」といわれています。
  - ・命の源、栄養素の宝箱です。
  - ・1日1個で栄養満点です。
  - ・たまごは、「栄養満点」スーパーマン！
  - ・殻の中、栄養満点な完全食品です。
  - ・栄養のバランスがよい食品です。
  - ・良質のたんぱく質、脂質、ビタミンA・B群、鉄など、ほとんどの栄養が含まれています。
  - ・肉や魚と同じように、みんなの血や肉になって体を作ります。
- 
- ・ひよこ1匹分の栄養が丸ごと入った、たんぱく質の優秀選手です。
  - ・たまごは、一匹のひよこが成長するために必要な栄養が全部含まれています。だから、体を作るたんぱく質も、骨を作るカルシウムもみんなあります。
  - ・たまごは、ひよこが成長するために必要とされるたくさんの栄養成分が含まれています。

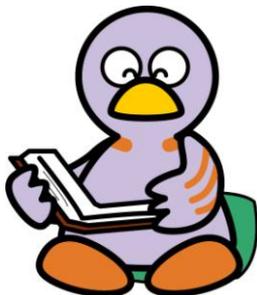


- ・質の良いたんぱく質をたっぷり含んでいます。
  - ・たまごは、手軽にとれるたんぱく質源です。
  - ・安くて栄養たっぷり。たんぱく質のスーパースター。
- 
- ・筋肉を作り、強い体を作ります。
  - ・たまごを食べると、血や筋肉を作ります。
  - ・みんなの体を丈夫にするのに役立ちます。

- ・たまごには、たんぱく質ばかりでなく、ミネラルも含まれています。
- ・血を作る鉄分があります。
- ・うずらの卵は、鶏の卵より小さいけれど、ビタミンや鉄分がたくさん含まれています。
- ・良質のたんぱく質を含んでいて、ビタミンやミネラルもいっぱい入っていて、消化もいいです。
- ・脳を働かせる力があるから、勉強がはかどります。
- ・たまごには、ビタミンCなどを除けば、ほぼすべての栄養素が含まれ、記憶力を高める働きもあります。

### <中学生>

- ・たまごは、血や肉になるので“赤”の仲間の食べ物です。
- ・たまごには、たくさんの栄養が入っています。
- ・命の源、栄養素の宝箱です。
- ・ひよこが成長できるほど、ほとんどすべての栄養がたっぷりあります。
- ・たまごは栄養豊富で『完全食品』と呼ばれています。血や肉を作るために活躍してくれる優れたものです。
- ・たまごは、完全食品に一番近い食品です。
- ・たまごは、良質のたんぱく質をはじめ、脂肪・ビタミンA・B群・鉄など、ほとんどすべての栄養素が含まれている“完全栄養食品”と言われています。
- ・たまごは、ビタミンC以外の栄養をすべて含んでいる優秀な食品です。
- ・たまごは、たんぱく質とビタミン・鉄がたくさん入っていて栄養たっぷりです。
- ・たまごを食べて、免疫力を高め風邪予防！
- ・たまごは、たんぱく質の宝庫（王様）です。
- ・たまごのたんぱく質（アミノ酸スコア100点）は、トップクラスです。
- ・質の良いたんぱく質をたっぷり含んでいます。
- ・たまごは、みんなの体に100点満点のたんぱく質があります。



- ・朝食にたまごを食べると、体の温度を上げて頭が目覚めます！！
- ・たまごには、ビタミンCなどを除けば、ほぼすべての栄養素が含まれています。

## 《 献立の工夫に関すること 》

### ＜小学生＞

- ・栄養がたくさんとれるので、たまご料理や、加工品が多くあります。
- ・柔らかく、いろいろな料理に使えます。
- ・たまご料理には、みんなも作れる簡単な料理がいっぱいあります。
- ・「煮ても、茹でても、焼いても、炒めても、揚げても、（生でも）どんな料理にも変身する、たまごさん。」
- ・たまごを使っている料理、いくつ言えますか？
  
- ・たまご料理は簡単にできるから、忙しい朝ごはんに使うと便利です。
- ・朝から大活躍！たまご料理はみんなの味方です。
- ・「ふっくらたまごで、あったか朝ごはん。」
- ・たまご焼き、ハムエッグなど、朝ごはんのおかずにぴったりです。
- ・「目玉焼き、オムレツ、炒り卵にゆで卵、朝食メニューの必需品！！」

### ＜中学生＞

- ・料理やお菓子に大活躍！栄養満点の完璧食品です。
- ・調理の仕方で、味・七変化！
- ・メインにもスープにもデザートにもなる栄養満点ミラクル食材です。
- ・卵料理、何種類作ることができますか？
- ・白身と黄身を別々に使っても料理が作れます。
- ・たまごは、栄養のバランスがいいし、簡単に調理ができます。
- ・卵焼きやオムレツは、簡単にできるので、朝食に“もってこい”です。
- ・身につけよう！簡単にできる卵料理。

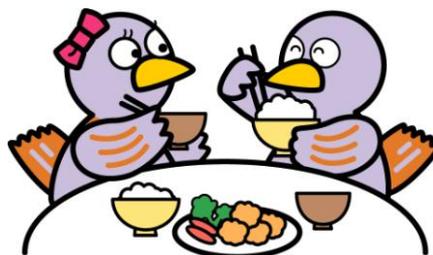
## 《 食べ方に関すること 》

### ＜小学生＞

- ・朝食にたまごを食べると、体の温度が上がり、頭が目覚めます！！
- ・一日一個たまごを食べて、今日も元気いっぱい！！
- ・たまごを食べると、大きくなれます。
- ・たまごには、体を作るたんぱく質がたくさん入っていて、点数をつけると100点満点です。  
白身にはたんぱく質、黄身にはたんぱく質の他、ビタミンや脂肪が入っているので、両方食べてはじめて100点になります。
- ・毎日食べても飽きません。

### <中学生>

- ・一日一個、食べましょう。
- ・たまごの殻が、ガサガサのほうが新鮮です。



### 《感謝の気持ちの涵養などに関すること》

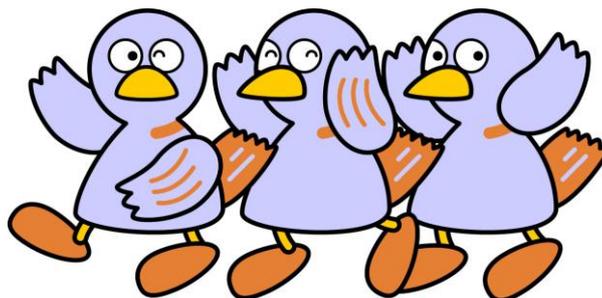
### <小・中学生>

- ・ひよこが、大きく育つための栄養がたっぷり入っています。それを私たち人間はおすそ分けしてもらっています。
- ・栄養たっぷりです。ふわっとしていておいしいです。にわとりさん、ありがとう。
- ・たまごは命のカプセル。たった1つのたまごから命が生まれます。

### 《食文化などに関すること》

### <小・中学生>

- ・たまごは、世界中で食べられている食材です。
- ・昔、たまごは病人のための食品でした。これは、たまごが栄養価の高い食品だったからです。
- ・昔は病人食。今では成長期の強い味方です。
- ・たまごは栄養満点食！昔は高級品だったそうです！
- ・安くて、おいしくて、栄養たっぷり。いいことだらけのたまごです。
- ・たまごは、食べ物の優等生です。
- ・たまご料理や加工品が多くあります。
- ・安くて、おいしくて、栄養たっぷり、良いことだらけのたまごです。

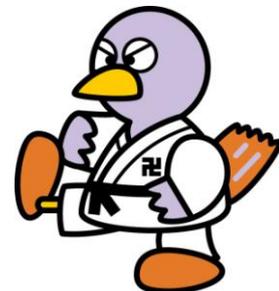


## (4) 大豆・豆製品

### 《栄養とはたらきに関すること》

#### <小学生>

- ・大豆は畑の肉。“赤色”食品の達人（エキスパート）！
  - ・大豆は、“赤い”仲間の食べ物！大豆は、肉や魚と同じで、みなさんの血や肉、骨になる栄養があります。大豆を食べると、大きくなれます。
  - ・大豆は栄養の優等生です。
  - ・小さいけれど、栄養がいっぱいです。
  - ・豆には、芽が出て茎が伸びて葉がしげって、花が咲く。そのためのエネルギーがぎっしり詰まっています。
  - ・大地の栄養をギュッと詰めた小さなひと粒で大きなパワー！
  - ・豆ってものすごく栄養が詰まっているらしいよ。食べなきゃ損！！
  - ・畑のお肉！栄養満点。
  - ・「畑の王様」
  - ・肉と同じ働きをするから「畑の肉」と呼ばれている素晴らしい食べ物です。
  - ・肉のような野菜のような、一人二役の食材です！
  - ・肉にも負けない大豆パワーで元気いっぱいです。
- 
- ・たんぱく質やカルシウムが豊富な大豆製品で、たくましい体を作りましょう。
  - ・大豆は、体の筋肉や内臓の組織を作るたんぱく質がたくさん含まれています。
  - ・大豆は、歯や骨を丈夫にし、血を作り、体を作ります。
  - ・〇〇〔献立名〕を食べて、丈夫な体を作りましょう。
  - ・肉にも負けない大豆パワーで元気いっぱい！
  - ・大豆を食べて筋肉モリモリ。豆腐を食べて血液サラサラ。
- 
- ・体を作るたんぱく質があって、病気の予防にも役立ちます。
  - ・納豆のネバネバパワーで健康になりましょう。
  - ・納豆は、大豆を蒸して、納豆菌をつけ、発酵させたものです。大豆として食べるよりも、消化吸収がよいです。
  - ・納豆は、骨がスカスカになるのを予防します。



- ・たんぱく質が豊富な豆腐です。もとは「畑のお肉」と呼ばれる大豆です。
- ・豆腐は、消化のよい食べ物です。カルシウムや鉄分などの栄養がたっぷり含まれています。
- ・豆腐を食べると、元気モリモリになります。
- ・豆腐は、病気の時に頑張ってくれます。



- ・大豆には、「イソフラボン」という体を元気にしたり、病気を防いだりする成分がたくさん含まれています。
- ・豆腐は、低カロリー、高たんぱく質です。
- ・木綿豆腐にはカルシウムがたくさん入っています。

- ・豆には、食物繊維がたくさん含まれていて、お腹の中をきれいに掃除します。
- ・お腹の中をきれいに掃除してくれる素晴らしい食べ物です。
- ・小さな豆が体をお掃除します。
- ・大豆や豆には、お腹の調子をよくしたり、みんなの体を作ったりする働きがあります。
- ・大豆や豆腐は、たんぱく源で、食物繊維が豊富です。
- ・肉ばかり食べていると、食物繊維が不足してしまうけれど、大豆にはその食物繊維もたくさん含まれているので、お腹の中をきれいにしてウンチを出してくれます。

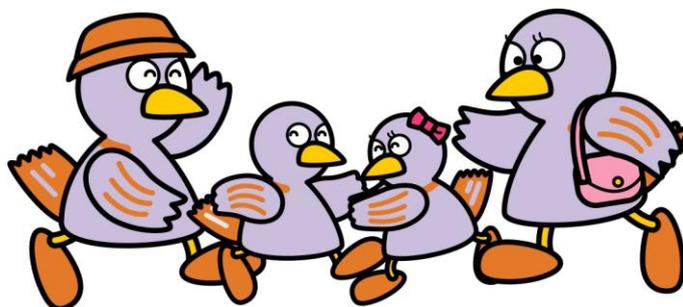
- ・大豆に含まれるサポニンが、脂肪の蓄積を防ぐからダイエットにおすすめです。
- ・大豆は肉よりもタンパク質を多く含み、脂質が少なく、低カロリーなので、生活習慣病や脳の活性化等にすぐれた食品です。
- ・血液サラサラにします。
- ・生活習慣病を予防する働きがあり、体にいい食べ物（ヘルシー食品）です。
- ・とってもヘルシー。栄養いっぱい。生活習慣病なんてへっちゃらです！
- ・畑の肉と言われ、力が出るし、野菜だから健康にいいです。
- ・植物性だからヘルシーで、体にいいです。
- ・「畑の肉」と言われ、植物性のため、良質の高たんぱく質をもっています。

- ・大豆は「畑の肉」とも呼ばれています。それは、大豆が畑でとれる植物なのに、肉と変わらないくらい、たんぱく質やビタミン B1 を含んでいるからです。その他、コレステロールを下げる働きもあります。

### <中学生>

- ・大豆を食べると血や肉を作るので“赤い色”の仲間の食べ物です。
- ・大豆は、肉に負けない栄養があるので“畑の肉”と言われています。
- ・大豆パワー。肉にだって負けません。
- ・大豆は、畑の肉！体を作るもとです。
- ・大豆は、畑の肉！大豆のパワーにびっくりします。

- ・大豆は、体の筋肉や内臓の組織を作るたんぱく質がたくさん含まれています。
  - ・大豆や大豆から作られる豆腐は、肉や魚と同じように体の組織を作る食品です。
  - ・納豆のネバネバパワーで健康になりましょう。
  - ・豆ってものすごく栄養が詰まっているらしいです。食べなきゃ損です！！
- 
- ・豆腐は、大豆から作られる食品です。原料の大豆に比べて、消化吸収がよくなります。
  - ・大豆は、とても栄養価の高い食品です。でも消化が悪いという弱点があります。その弱点を補う加工法は、豆腐、油揚げ、豆乳、湯葉、おから、もやし、味噌、納豆などです。
  - ・豆腐は、大豆を消化しやすくした食品です。
  - ・大豆たんぱく質は、良質で消化されやすいです。
  - ・大豆は肉よりもたんぱく質を多く含み、脂質が少なく、低カロリーなので、生活習慣病や脳の活性化等にすぐれた食品です。
  - ・大豆は、肉や魚に比べるとエネルギーが低く、食物繊維を含むので、生活習慣病の予防になります。
- 
- ・豆には、食物繊維がたくさん含まれていて、お腹の中をきれいに掃除します。
  - ・大豆、豆は、お腹の調子を整えます。
  - ・味噌、納豆など、発酵食品を食べて、腸の働きを整えましょう。
- 
- ・大豆はミネラルの宝庫です。
  - ・だるい時、シャキッとします、大豆料理。(ビタミンB1)
  - ・レシチンは、大豆の中の潤滑油です。血液がサラサラになります。
  - ・大豆でカルシウムを毎日“マメ”にとりましょう。
  - ・大豆は、油のバランスがいいです。(飽和・不飽和脂肪酸)
- 
- ・豆腐や湯葉を食べると、やる気ぐんぐん。集中力がぐんぐん上がります。豆腐のみそ汁はまさに受験生の味方です！



## 《 献立の工夫に関すること 》

### ＜小・中学生＞

- ・畑の肉である大豆を食べて、「“まめ” な人」になりましょう。
- ・大豆の加工品や料理もたくさんあります。
- ・きな粉は、大豆を火にかけて粉にしたものです。大豆の加工品の中では、一番大豆そのものに近い栄養を含んでいます。牛乳に入れてもおいしいです！
- ・豆腐を絞ったおからも、調理しだいでおいしく食べられます。シチューやコロックに大変身です。
- ・今日の給食の中で大豆からできているものはどれでしょうか？  
→豆腐、油揚げ、味噌、醤油…いろいろなものが作れます。
- ・豆は、繊維やたんぱく質がたっぷりあります。煮るとホクホクしておいしいです。

## 《 食べ方に関すること 》

### ＜小・中学生＞

- ・「1日1回食べればグー！」
- ・1日1回は大豆や豆腐などの食品を食べるようにしましょう。
- ・肉が嫌いな人は、納豆や豆腐、みそ汁でたんぱく質をとると体にもいいです。
- ・大豆が嫌いなら、豆腐、納豆など大豆が変身したものを食べるといいです。
- ・「畑の肉」も食べましょう。
- ・今日の大豆も甘くて柔らかくておいしいです。残さず食べましょう。
- ・大豆は畑の肉と言われるほど、たんぱく質の豊富な食べ物です。
- ・大豆は、そのまま料理して食べるだけでなく、豆腐・納豆・きな粉・味噌・醤油・油などいろいろな食品が大豆から作られています。毎日の食事の中にきっと隠れていると思います。探してみましょう。
- ・納豆は、よくかき混ぜて食べるととってもおいしいです。
- ・豆をよく噛んで、顎を丈夫にしよう。噛むことは頭の働きも良くなります。

## 《 食文化などに関すること 》

### ＜小学生＞

- ・豆腐などの大豆製品は高タンパク、低脂肪で、海外でも人気の健康食品です。
- ・大豆は、日本人が昔から食べている食べ物です。

- ・昔の人は、今の人よりもっとたくさん豆を食べていました。豆をたくさん食べると健康な体になります。
  - ・昔の人は、肉が食べられなかったけれど、大豆を食べて大きくなりました。
  - ・日本のとっておきな食材です。日本人にとっても大切なものです。
  - ・日本の大豆の自給率を考えると、日本の伝統食である豆腐、納豆、醤油、味噌などは、全部輸入に頼るしかなくなります。大豆をたくさん食べて農家の人を応援しましょう。
  - ・いろいろな食品に変化（変身）します。
  - ・醤油・味噌・きな粉・豆腐・がんも・おから・納豆 大豆の七変化！
  - ・大豆から、納豆、豆腐、油揚げ、きな粉、味噌、醤油などが作られます。
  - ・大豆は変身名人。いろいろな姿になって体作りのお手伝い。
  - ・豆腐、味噌、醤油、枝豆、納豆、いろいろな物に姿を変えられる、“食品のスーパーマン”です。
  - ・大豆が「ハンシーン！」豆腐に、納豆、味噌、おいしいです。
- 
- ・今日の〇〇の中には、大豆と枝豆を使っています。どっちが大人で、どっちが子どもでしょうか。どちらも同じ豆だけれど、色が違うのは、なぜかな・・・。
  - ・一粒一粒に栄養たっぷり！ 上手にお箸でつかめますか？
  - ・納豆食べて、粘り強くなりましょう。
  - ・埼玉県の北部地区では、たんぼでお米と大豆を毎年交互に作っています。彩の国納豆の大豆は、ふっくらして大きいでしょう。
  - ・節分の時、自分の歳の数だけ豆を食べると、病気にかからないといわれています。
  - ・「豆」がつく漢字を知っていますか。  
「喜」「登」「頭」たくさんあります。それくらい日本人の生活に結びついています。
  - ・（埼玉県産の大粒の納豆の時）  
「珍しいね、大粒だね。」



彩の国納豆

### <中学生>

- ・畑の肉である大豆を食べて、“まめ”な人になりましょう。
- ・醤油や味噌、豆腐など、いろいろな食べ物に変身できる大豆は、日本型食生活の強い味方です。
- ・輸送が整備されていなかった時代、魚や肉が手に入らない人は、豆製品で栄養を補っていたのです。
- ・昔から、日本人の健康を支えてきたのは、米と大豆です。
- ・大豆には、黒大豆、黄大豆、青大豆と、いろいろな種類があります。
- ・大豆は、納豆、醤油、味噌、豆腐、きな粉、いろいろな姿に変わります。
- ・おからは、大豆から豆腐を作るときにできます。大豆のしぼりかすです。たんぱく質や食物繊維、カルシウムなどのミネラルを豊富に含み、栄養満点の食品です。