



10月の給食だよ

平成26年10月
うるま市保育課

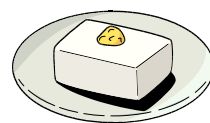
みなさんこんにちは。朝晩は肌寒くなり、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。

何をすることも過ごしやすい季節ですね。今年の夏は猛暑で、どこへ遊びに行くにも暑さ対策に気を使われたと思いますが、涼しくお出かけしやすいこの季節、ご家族で秋のレジャーの計画を立ててみてはいかがでしょうか。

実りの秋、食欲の秋、いろんな食べ物がおいしく感じられるこの季節、保育所の給食がご家庭での楽しい話題になれば幸いです。

☆10/2は『とうふの日』☆

とうふいろいろ



豆腐は大豆の搾り汁(豆乳)を凝固剤(にがり、その他)で固めた加工食品で、大豆のタンパク質を最も食べやすくした、日本を代表する健康食品です。豆腐は良質なタンパク質や脂質、カルシウムをはじめ豊富なミネラルを含んでいます。その他にも体を調節する成分が含まれ健康を維持増進するといわれています。最近の研究では、ガン、高血圧、心臓病、肥満、老化等の予防に役立つ機能性食品として国外でも認められ、世界中で食される食品となりました。

豆腐は一般的に、木綿豆腐、ソフト豆腐、絹ごし豆腐、充てん豆腐の4つに大別されます。また、私たちの食卓に欠かせない沖縄豆腐(島豆腐)やゆし豆腐は沖縄独自の豆腐です。

表1をみると分かるように、豆腐はその淡泊な味わいから、脂質は含まれないと思われがちですが、そのやわらかさやなめらかさは脂質が関わっています。そして、豆腐の種類によって栄養量に違いがあります。

表1. 豆腐の栄養成分(100g当たり)

食品名	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	食塩相当量
木綿豆腐	72 kcal	6.6 g	4.2 g	120 mg	31mg	0.9 mg	0 g
ソフト豆腐	59 kcal	5.1 g	3.3 g	91 mg	32mg	0.7 mg	0 g
絹ごし豆腐	56 kcal	4.9 g	3.0 g	43 mg	44mg	0.8 mg	0 g
充てん豆腐	59 kcal	5.0 g	3.1 g	28 mg	62mg	0.8mg	0 g
沖縄豆腐	106 kcal	9.1 g	7.2 g	120 mg	66mg	1.7 mg	0.4 g
ゆし豆腐	50 kcal	4.3 g	4.3 g	36 mg	43mg	0.7 mg	0.6 g

日本食品標準成分表2010より

栄養たっぷり！島豆腐

本土の豆腐1丁が約300gなのに対し、1丁が約1kgはある島豆腐(沖縄豆腐)。本土の豆腐とはそもそも作り方が違って、生搾り法という製法で作られています。一般の木綿豆腐に比べ水分が少ないので大豆の旨味が凝縮され大豆タンパクが多く、天然の海水をにがりとして使用しているものはミネラルが豊富でマグネシウムの含有量は約2倍も含まれます。島豆腐には栄養がぎゅぎゅとつまっているのです。

沖縄県民の豆腐の支出金額は減少傾向！

全国平均の約1.5~2倍も豆腐を食べていると言われる沖縄県ですが、2009年をピークに県民の豆腐の支出金額は減少傾向が続いています。健康長寿を支えてきた島豆腐、積極的に食事に取り入れたいですね！

島豆腐抜きでは『チャンプルー』と言わない！？

沖縄を代表する家庭料理『チャンプルー』、いろいろな食材を炒めたものという意味でよく使用されますが、チャンプルーという料理の定義は島豆腐が入ったもの。島豆腐が入らない炒め物はタシヤーやイリチーといいます。例)ソーメンタシヤー、フォーイリチー



今では県外でもチャンプルーという言葉がすっかり定着していて、今では神経質になる必要はないかもしれませんが、沖縄県民として本来の意味は知っておきたいですね

*****レシピ紹介*****



うむくじ天ぷら

”うむくじ”とは沖縄の方言で芋くず(芋のでん粉)の事です。うむくじ天ぷらは芋くずと紅芋で作った沖縄のおやつです。ここではタピオカを使ったレシピを紹介します。

【約15個分】

材 料	分 量
紅いも	450g
砂 糖	大さじ3~4
タピオカ粉	3/4カップ
水	1/4カップ
揚げ油	適量



作り方

- ①紅いもは蒸して皮をむく。
- ②①と三温糖、もち粉(タピオカ粉)、水を加えてなめらかになるまで練る。
- ③小判形にして油で揚げる。



親子で作ろう♪

練ったり丸めたり子どもができることもあるので、親子で作ってみて下さいね♪