

## 和食をささえる食材…大豆・大豆製品

大豆は「畑の肉」と呼ばれ、体に必要な多くの栄養素を含んでいます。そんな大豆と日本人の関わりは長く、大豆が中国から日本に伝えられたのが弥生時代だといわれ、奈良時代には加工技術も伝えられました。仏教の普及で肉食が禁止されていたことから、日本人のたんぱく源としてさまざまな加工法が工夫され、日本の伝統食として食べ継がれてきました。まさに和食をささえる食材です。

栄養バランスのとれた食生活を送るためには、植物性たんぱく質を多く含む大豆や大豆製品は欠かせない食品です。そこで、和食をささえてきた大豆や大豆製品を再確認して、家庭でも積極的に取り入れていきましょう。

岐阜市では、岐阜県産の大豆フクユタカを大豆料理や大豆加工品として給食に取り入れています。



～大豆に含まれる主な栄養素～  
 たんぱく質…体の組織をつくる  
 炭水化物……熱や力のもとになる  
 脳のエネルギー源になる  
 食物せんい…腸内環境を整える

給食では…  
 豆のマリネ、大豆入りツナごはん、揚げ大豆  
 加工品として、豆腐、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、  
 納豆、しょうゆ、赤味噌、油が登場します。

### 岐阜の味を紹介 ぎふ 岐福味噌



岐阜市の学校給食では、地場産物を推進する中で平成29年1月より岐阜県産大豆「フクユタカ」を用いて岐阜市内で醸造した味噌を使用しています。味噌や和食に親しみをもたせ、さらに郷土愛を育むことにつなげるために、味噌の名前を市内の小中学校から募集し「岐福味噌」と命名されました。給食で使われる赤味噌はすべて「岐福味噌」です。「岐福味噌」は給食でしか味わえない味噌です。

