

まめ 豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

令和 6 年 2 月 2 日
北空知圏学校給食センター

2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」とカっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかにもいろいろな豆があるので紹介します。

今日の給食には、「大豆の変身汁」が出ます。

大豆



たんぱく質が豊富なので、「畑の肉」ともいわれます。加工に使われる黄大豆のほかにも青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆



金時豆、白いんげん、とら豆なども仲間です。この豆は中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。

小豆



「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料や、お祝いの行事食にも使われます。赤い色は魔よけの力があるとされています。

えんどう



緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若しさやは「さやいんげん」として食べます。

ひよこ豆



ひよこのような形をしていて、スペイン語での呼び名でガルバンゾーともいいます。煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。

レンズ豆



凸レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。水に戻す必要がないので、手軽に料理に使えます。「ひら豆」とも呼ばれています。

