

# どうさんまめとかぼちゃのコロッケ

令和元年5月15日  
北空知圏学校給食センター



今日のコロッケは、北海道でとれた豆とかぼちゃを使っています。豆は手亡豆、大豆、黒豆、金時豆の4種類が入っています。豆はちょっと苦手という人が多いようですが、豆には、私たちの体に必要な栄養がたくさん入っています。



どんな栄養・・・？



大豆と黒豆は、同じ仲間です。緑の枝豆と黒の枝豆の時に収穫すると、野菜の仲間ではビタミン類が多く、枝豆の時に収穫しないで、放置しておくと、大豆と黒豆になり、良質たんぱく質が豊富に含み、血や肉（筋肉）のもとになります。

手亡豆と金時豆は、いんげん豆の仲間です。たんぱく質や脂質も多く含み、食物せんいは大豆の1.7倍もあり、腸の働きを良くし、美肌効果にも優れています。その他にも、カルシウム、カリウム、ビタミンB1などもバランスよくとれ、まさに完全栄養食といえるのです。

北海道でとれたかぼちゃをベースにして作ったコロッケです。4種類の豆が入っているので、楽しみながら食べてね！

かぼちゃの旬は、5月～9月にかけて収穫されます。丸のまま涼しい所に置いておくと、貯蔵性も高く、水分も抜け甘味が増し、抵抗力を高める働きがあるカロテンをたっぷり含んだかぼちゃを冬に食べると風邪予防に良いことから、冬至に食べる習慣があります。

