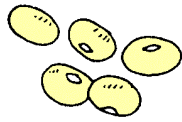


大豆



平成 30 年 7 月 20 日
北空知圏学校給食センター

大豆の磯煮が給食にでますが、これから給食で使用する大豆は「北空知産」になります。

沼田町にある沼田町農産加工場の協力をいただき、北空知で生産した大豆を給食でも食べられるように「ゆで大豆」として加工し使用できるようになりました。大豆は日本人には欠かせない食べ物です。昔から広く栽培され、さまざまに加工されてきました。大豆は「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

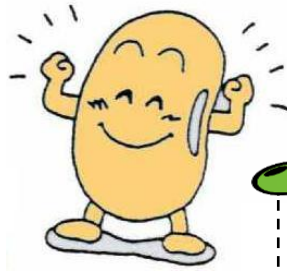
大豆について知ろう！

体をつくるもとになるたんぱく質や丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷり含まれているよ！



黄大豆

節分の豆まき用に使われるいり大豆をはじめ、さまざまな加工品に使われる。ふつう「大豆」というと、黄大豆をさします。



枝豆

大豆の実が若いころに収穫したものです。



青大豆

緑色をした大豆で、北海道や東北地方、長野県などで栽培されている。ゆでて食べたり、粉にしてうぐいすもちなどの和菓子に使われます。



黒大豆

黒豆ともいい、お正月に食べるおせち料理には、あまく煮た黒豆が入っている。「マメ（健康）に暮らせるように」という願いをこめて食べられる。

