

# くろせんごくなっとう 黒千石納豆



令和 6 年 7 月 9 日  
北空知圏学校給食センター

## 注意

今日の納豆には「たれ」と「わさび」がついています。「わさび」はからいので、使う時は量に気を付けて使ってね！

7月10日は納豆の日です。1日早いですが、今日の給食に黒千石大豆を使った納豆が登場します。

黒千石大豆は北竜町で栽培されています。栽培するのに手間がかかり、しだいに作られなくなったことから「幻の大豆」と呼ばれるようになりました。ところが平成13年に約50粒の種を発見し、北竜町で改良を重ねてようやく栽培に成功したそうです。

## 黒千石大豆の栄養

黒千石大豆は、黒くて粒は小さいですが、イソフラボン、ポリフェノールがたくさん含まれています。血液をサラサラにしてくれる効果やがん予防もあり、元気になる栄養がたくさん入っています。

