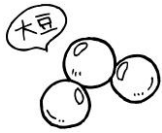


2月

給食だより

宮城県立石巻支援学校
給食室
平成29年2月1日(水)

色々な種類の豆について知ろう！



和食に馴染みのある豆の一つですが、米、麦、粟（あわ）、黍（きび）又は稗（ひえ）とともに五穀に数えられ、中国で昔から栽培されてきました。日本には弥生時代に伝わり、煮豆や炒り豆にして食べられていたようです。たんぱく質やビタミン類が豊富で、牛肉や豚肉に負けない栄養があるので「畑の肉」とも言われています。

給食では、五目豆などの煮物の他に、コンソメスープやカレーなどにも使用しています。



原産地は中南米ですが、日本へは17世紀の中頃に中国から隠元禅師（いんげんぜんし）によって伝えられ、禅師（ぜんし）の名にちなんで「隠元豆（いんげんまめ）」と呼ばれるようになったと伝えられています。給食のシチューやスープに入っている白いんげん豆や赤いんげん豆もいんげん豆の仲間で、食物繊維が多く含まれ、腸をきれいにしてくれる働きがあります。

枝豆

大豆になる前に収穫したもので、野菜の仲間です。

グリーンピース

えんどう豆になる前に収穫したもので、野菜の仲間に入ります。



へん平で、光学レンズ（凸レンズ）のような形をしており、「ひらまめ」とも呼ばれています。メソポタミア地域が起源で、徐々に西方のエジプト、ギリシャ、ローマへと伝わったと考えられ、皮膚を丈夫に保ち、味覚形成に必要な亜鉛が豊富で、栄養価の高い食品として昔から食べられていました。

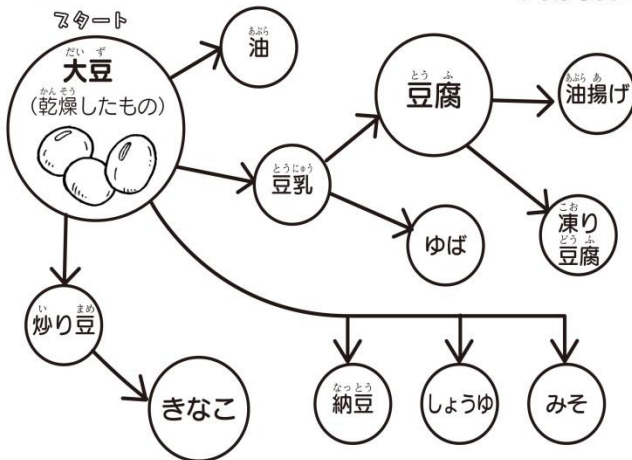


表面に鳥のくちばしのような突起があり、「ひよこ」のような形をした豆です。原産地はヒマラヤ西部を含む西南アジア地域で、ホクホクとした食感が粟に似ていることから「粟豆」とも言われています。血液を作る働きがある葉酸を多く含むため、貧血の予防に効果があります。

大豆が変身していくよ！

（ヒント）加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例

- みず
- 水につける
- 煮る
- 発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。

2月の学校給食で使用する食材の主な産地

品目	産地
小松菜	(石巻市・茨城県)
ごぼう	(青森県)
みずな	(石巻市・群馬県)
かぶ	(宮城県・千葉県)
みつ葉	(石巻市・東松島市)
ねぎ	(石巻市)
ゆず	(高知県)
みかん	(静岡県)
ぼんかん	(和歌山県)
デコボン	(熊本県・和歌山県)

今月の給食目標 2月 調理員さんに感謝しよう

★食べものの持つ栄養について理解を深めましょう。

★給食の仕事に携わっている多くの人々に感謝し、食べものを残さないようにしましょう。

