

# きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

# 2月

「食育の日」・毎月19日は「感謝・完食」の日（残菜ゼロの取組）（令和2年度）



尾道市教育委員会

## 「まめ」で元気に！



まめ = 魔滅

【魔(鬼)を滅する。】

☆強い力があると信じられていました。

日本と豆とのつきあいは古く、そのなごりは数々の行事食に残っています。

豆に備わる栄養が、昔の人々の健康の源になっていました。

今月は、節分の豆にちなんで、豆の世界をのぞいてみましょう。



## 豆いろいろ

### たんぱく質・脂質を多く含むグループ

#### 大豆(黒豆、青大豆)

大豆は、姿を変えて私たちの食を支えています。特に、米に足りない栄養素を補うので、ご飯とみそ汁は最高の組み合わせです。



### 炭水化物を多く含むグループ

#### 小豆、ささげ…あんや赤飯

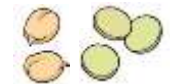
☆赤色は魔よけの意味です。

#### いんげん豆、えんどう

☆日本では甘い煮豆が多いですが、海外では、塩味の煮物やスープに入れます。

#### ひよこ豆、レンズ豆

☆カレーやスープの具になります。



### 野菜として扱う豆

#### 枝豆、そら豆、さやいんげん、さやえんどう、グリーンピース

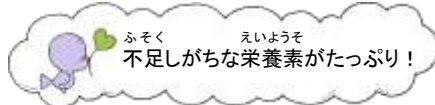
☆新鮮なうちに取れるビタミンが多いです。

☆ゆで物や和え物の具になります。



(その他の栄養素)

- ビタミンB群…エネルギーなどの代謝を助けます。
- ミネラル(カルシウム、リン、カリウム、鉄など)
- 食物繊維、ポリフェノールなど



大豆製品や水煮などを利用して、毎日の食事に取り入れましょう！



## 給食の豆料理 (4人分)

### チリコンカン

#### 材料

豚ミンチ 120g、にんにくひとかけ、水煮白いんげん豆 40g、たまねぎ半個、水煮トマト 50g、パセリ少々、いため油小さじ1、トマトピューレ 40g、お好みソース 小さじ1、砂糖小さじ1、塩こしょう・チリパウダー 少々、パン粉大さじ2

#### 作り方

にんにく、たまねぎ、トマト、パセリはみじん切りにします。フライパンで具をいためて調味料を入れて煮ます。最後にパセリを散らしてできあがり！



### ビーンズサラダ

#### 材料

水煮大豆20g、人参20g、キャベツ1~2枚、小松菜 40g、ドレッシング(油・砂糖・しょうゆ各小さじ1、酢大さじ1、塩こしょう少々)

#### 作り方

野菜は食べやすい大きさに切ってゆでます。水気を切った材料に、ドレッシングの調味料を合わせて和えます。

