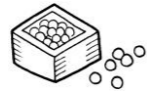


# そうせランチタイムス

平成28年2月号  
匝瑳市学校給食センター



## 2月3日は“節分”



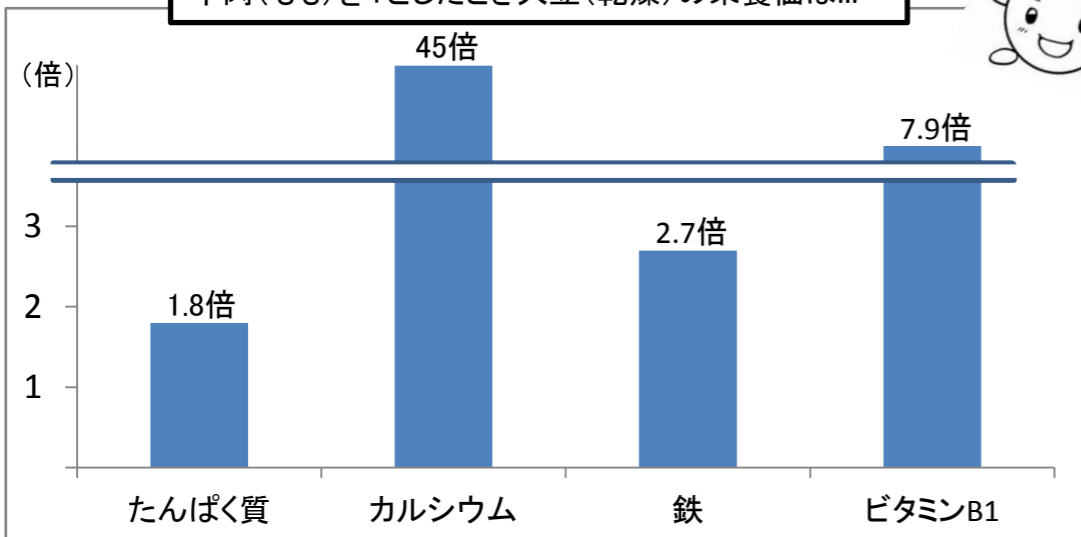
節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目です。まだまだ寒い日が続いていますが、節分を過ぎれば暦のうえでは春です。節分には、ひいらぎの枝にイワシの頭を刺して門や軒下にたてたり、『鬼は外、福は内』の掛け声で豆をまき無病息災を願う習慣があります。節分に使う大豆をはじめ、豆はとても身近な食材です。今回は、日本の食卓には欠かせない“豆”をテーマに、3つの豆知識をお届けします。



## 豆知識 その1 大豆の別名は畑の○○

大豆はたんぱく質が多く含まれ、栄養価が高いことから、『畑の肉』とも呼ばれています。肉類と比べて骨や血液のもととなるカルシウムや鉄といった成長期に欠かせないミネラルと、糖をエネルギーにかえる働きや疲労回復効果のあるビタミンB1がとても多く含まれています。

牛肉(もも)を1としたとき大豆(乾燥)の栄養価は...



その他にも...

肉類にほとんど含まれていない“食物せんい”

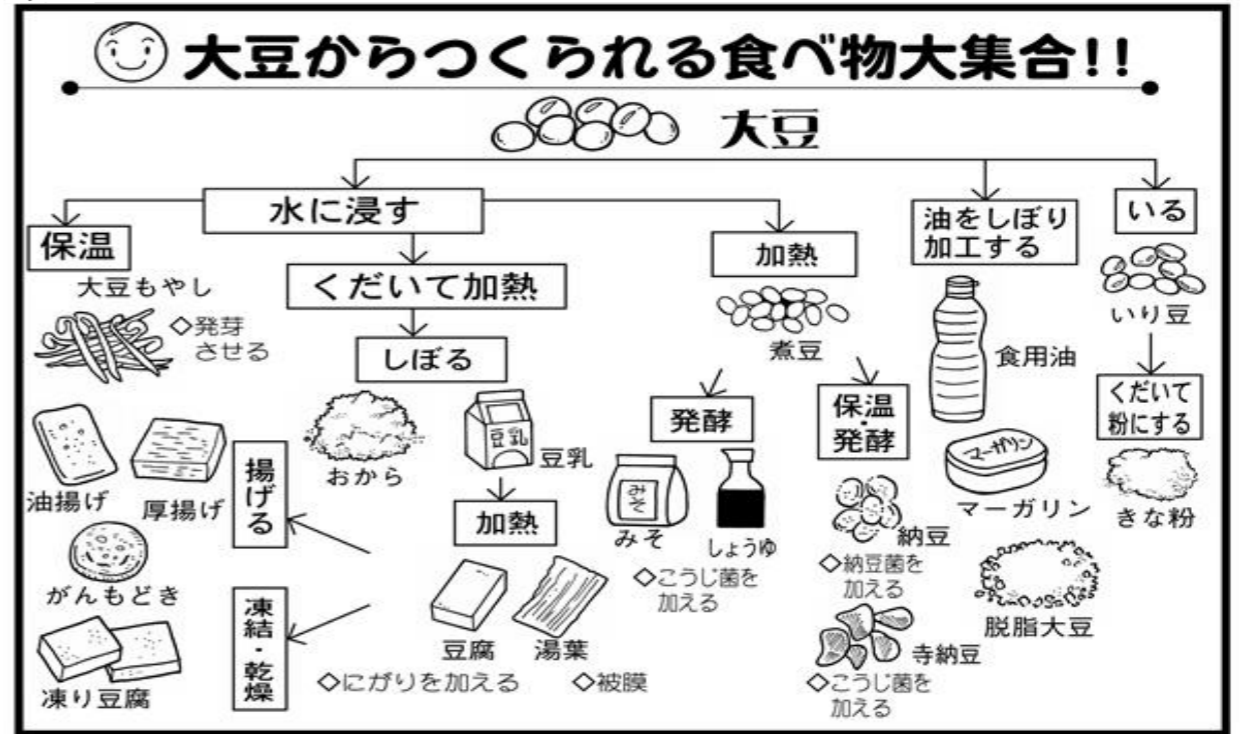
米には少ない必須アミノ酸の“リジン”も豊富に含まれています。



相性バツグン

大豆は大豆製品の原料となり、古くから和食を支えてきました。豆腐やみそやしょう油はおなじみの食材ですね。それ以外にも様々な食材として給食に登場しています。その2で確かめてみましょう。

## 豆知識 その2 あれもこれも！？大豆が原料の食品たち



## 豆知識 その3 豆は種類もいっぱい

<p><b>ささげ・あずき</b></p> <p>赤飯に入れたり、砂糖と煮るとあんこになります。春雨やもやしの原料になる緑豆も仲間です。</p>	<p><b>いんげん豆</b></p> <p>種類が多く、色や形もさまざま。白花豆もいんげん豆の仲間です。</p>
<p><b>えんどう</b></p> <p>日本では青えんどうがよく作られています。グリーンピースはえんどうを熟す前に収穫したものです。</p>	<p><b>ひよこ豆</b></p> <p>ひよこのような形をした豆です。ほくほくの食感で、スープ、サラダなどによく合います。</p>

紹介した中から【ひよこ豆のスープ】を紹介します。2月の給食にもでる予定です。

-材料-(4人分)

- 油 少量
- 豚肉(こま切れ) 50g
- 玉ねぎ 60g
- にんじん 40g
- セロリー 20g
- ひよこ豆 60g
- ほうれん草 40g
- コンソメ 4g
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々



作り方

- ①玉ねぎ・セロリーはスライス、にんじんは太めの千切り、ほうれん草3cm幅に切る。
- ②鍋で油を熱し、豚肉から順に材料を炒める。
- ③水を600ml入れて煮立て、ほうれん草を入れる。
- ④調味料で味付けをする。

-1人あたりの栄養価-

エネルギー86kcal 脂質2.2g  
たんぱく質5.0g 塩分1.0g