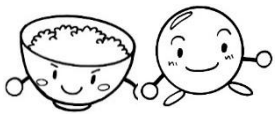
2月 きゅうしょくだより

～豆パワーでじょうぶな体をつくろう！～

大豆のひみつ

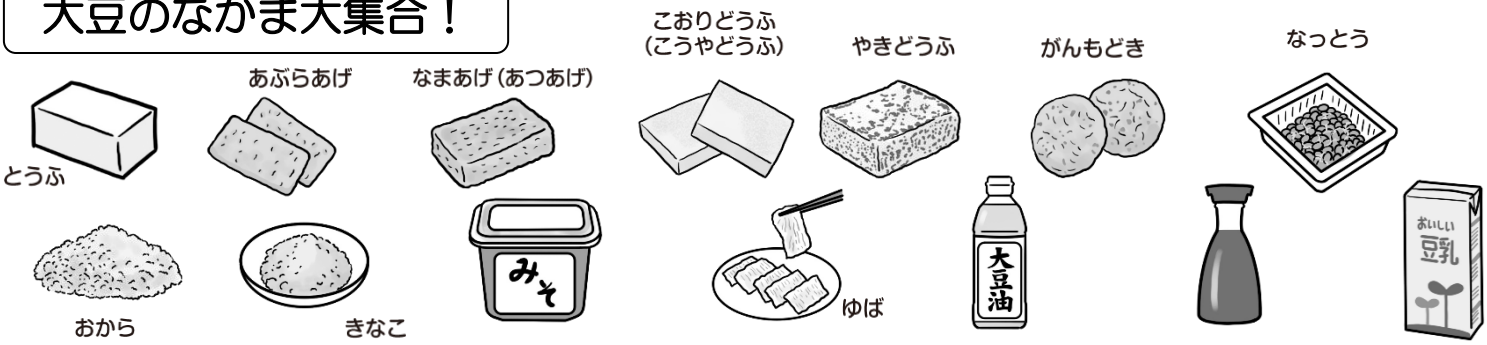
「畑の肉」といわれるくらいたくさんの栄養がふくまれています。体をつくるもとになるたんぱく質，じょうぶな骨をつくるカルシウム，貧血を予防する鉄，体の発育に欠かせないビタミンB群，おなかの調子をよくする食物せんいがたっぷりです。

大豆と米は名コンビ



大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品を一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんとみそ汁の組みあわせは理にかなっているのです。

大豆のなかま大集合！



いろいろな豆を食べよう！

大豆

「大いなる豆」が名前の由来という説もあります。良質なたんぱく質が多く「畑の肉」ともいわれます。豆腐、油揚げなどの大豆加工品、微生物の力を借りて発酵させることでみそやしょうゆなどの調味料、納豆などの食品にもなります。

小豆

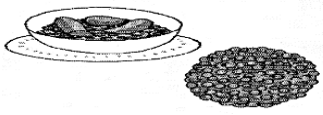
「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの原材料になります。赤い色が魔よけになるということでお赤飯にも使われます。なお、お赤飯には胴割れしにくい「ささげ豆」が使われることもあります。

ひよこ豆

形がひよこに似たかわいい豆です。スペイン語で「ガルバンゾー」といい、こちらの名でよばれることもあります。何だかもりもり力がわいてきそうな名前ですね。ビタミンB_6や葉酸など成長期に欠かせない栄養素もたっぷりです。

レンズ豆

レンズのような形をしているのでこの名前がつきました。他の豆と違って水で戻す必要がなく、そのまま料理で使えるので便利です。豆類としては脂質が少ないのも特徴です。たんぱく質、鉄分、ビタミンB群、食物繊維に富んでいます。



グリンピース

えんどうの未熟な豆です。それぞれ専門の品種がありますが、熟すにつれ、さやえんどう→グリンピース→えんどう(豆)となります。野菜と豆の両方の性質を持ち、とくに糖の代謝に役立つビタミンB_1が多く、カロテン、ビタミンC、食物繊維も多く含んでいます。

空豆

さやが空に向かってつくので、この名がつきました。初夏に未熟な豆をゆでて食べることが多いです。葉酸などビタミンB群をバランスよく含んでいます。完熟させて豆としても用いられ、炒ってから甘辛く煮る香川県の郷土料理「しょうゆ豆」が有名です。

元気の出る朝ごはんを食べよう！

～「みどり」の食べものは，体を守ります～

野菜やくだものといった「みどり」の食べものは，かぜなどのウイルスとたたかったり，皮ふを強くしたり，体の疲れをとってくれたりと大活躍！特に１日の元気のもとになる「朝ごはん」では，しっかりと食べたいですね。

かつおあえ（４人分）

かつおぶしからうまみがでます。味つけは，しょうゆだけですが，野菜をおいしく食べることができます。

キャベツ	１８０ｇ
はくさい	１００ｇ
こまつな	７０ｇ
糸かつお	３ｇ
しょうゆ	小さじ２

① キャベツ，はくさいは，１ｃｍ幅のせん切りにする。
② ①をゆでて，冷ましておく。
③ こまつなは，ゆでて，２ｃｍ幅に切る。
④ ②，③を合わせ，しょうゆを加えてよく混ぜる。
⑤ 糸かつおを加えて混ぜる。

はくさいのスープ（４人分）

味つけはコンソメのみでとっても簡単です。白菜のかわりにキャベツを使ってもＯＫ！しめじやエリンギなどのきのこを入れてもおいしいですよ。

ベーコン	６０ｇ
白菜	３００ｇ
たまねぎ	９０ｇ
にんじん	６０ｇ
コンソメ	５ｇ
塩	少々
こしょう	少々
水	８００ｃｃ

① 材料を切る。
ベーコン・・１ｃｍ幅　白菜・・たんざく切り
たまねぎ・・スライス　にんじん・・せん切り
② 鍋に油をひき，ベーコン，たまねぎ，にんじんを炒める。
③ 水を加える。
④ 白菜を加える。
⑤ 調味する。

まめのサラダ（４人分）

野菜の加熱は，レンジを使うと簡単にできます！大豆は，水煮や缶詰をつかうと手軽に作ることができます。

ロースハム	３０ｇ
こまつな	６０ｇ
キャベツ	１４０ｇ
にんじん	４０ｇ
煮大豆	６０ｇ
マヨネーズ	大さじ３
しょうゆ	小さじ１/２

① 材料を切る。
ロースハム・・１ｃｍ幅
こまつな・・ゆでて，２ｃｍ幅カット
キャベツ・・たんざく切り　にんじん・・せん切り
② キャベツ，にんじんをゆでて，冷ましておく。
③ 材料をすべて合わせて，マヨネーズとしょうゆであえる。