

# えいよう通信



本荘由利学校給食協議会

栄養職員部会 発行

令和7年12月

いよいよ冬休みです。寒い日が続きますが、心も体も元気に過ごしたいですね。規則正しい生活を心がけ、健康な毎日を送りましょう。今回は、学校給食でもおなじみの「豆」に注目します。豆は世界中で食べられている栄養豊富な食材です。ぜひ、冬休み中の食事にも取り入れてみてください！

## 小さな豆の大きなパワー

「まめに働く」、「まめな人」、といった言葉があるように、日本では昔からまじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。これは、豆が栄養たっぷりて、昔から親しまれてきたことを表しています。小さな豆に隠された、すぐれた栄養素を紹介します！

### 食物繊維

便秘を防ぎ、腸の中の環境を整えてくれる「食物繊維」が多く含まれています。腸の中の善玉菌の活動を助け、免疫力も高めてくれます。

### 炭水化物

体を動かすための、エネルギー源になる「糖質」が多く含まれています。「糖質」は脳や筋肉が元気に働くために必要な栄養素です。

### 糖質

### カルシウム

乳製品や魚介類と同じように、丈夫な歯や骨を作るための「カルシウム」が多く含まれています。

### たんぱく質

筋肉、内臓、つめ、皮ふ、血液などのもとになる「たんぱく質」が多く含まれています。

### ビタミンB1・ビタミンB2

体のエネルギー源となる糖質をエネルギーに変える「ビタミンB1」と、脂質を分解してエネルギーを作る「ビタミンB2」が多く含まれています。

### 炭水化物とたんぱく質が多い豆

・あずき ・いんげん豆

・えんどう ・そら豆

### 脂質とたんぱく質が多い豆

・大豆 ・落花生

※落花生には特に脂質が多く含まれていて、全体の約半分が脂質です。



## いろいろな豆を知ろう！

豆とは、マメ科の植物の種子のことです。多くの種類があり、世界で食べられている豆は、70～80種類にも上ります。また収穫してそのまま野菜として食べるものや、乾燥させて長く保存して使うもの、さらに調味料などに加工されるものもあります。今回は身近な豆を紹介します。



大豆

節分の豆まきに使います。豆腐や納豆、みそやしょうゆなど、さまざまな食品に加工されています。



白いんげん豆

白く、だ円形をしています。海外では料理に使われますが、日本では、白あんに使われることが多いです。



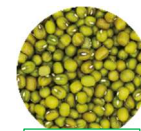
えだ豆

大豆を未熟な緑色のうちに収穫したもので、野菜として食べられます。さやから豆を出して食べます。



小豆

豆の赤い色が悪いことを追い払うとして、あんこやおしるこ、赤飯などお菓子や行事食に使われます。



緑豆

小豆の仲間「青小豆」ともいわれる、緑色の小さい豆です。もやしや春雨の原料として使われます。



レンズ豆

この丸い豆の形に由来して名づけられたものが、カメラやメガネなどに使われているレンズです。そのまま料理に使えます。

## 世界の豆料理に注目

### チリコンカン（アメリカ）

いんげん豆をひき肉やたまねぎ、トマトとじっくり煮込み、チリペッパー（とうがらし）で味付けした料理です。

クイズ① ○に入るのは、赤・青・白のどれでしょう？

### 麻婆豆腐（中国）

ひき肉と豆腐を中国のみそ的一种である豆板醤というからい調味料で煮込んだ料理です。豆板醤は○豆を使って作ります。

クイズ② ○○に入るのは、そら豆・えだ豆のどちらでしょう？

### エルテンスープ（オランダ）

青えんどう豆、にんじん、じゃがいも、ソーセージなどをに入れてトロトロに煮込んだスープで、オランダの家庭料理です。

### チャナマサラ（インド）

インドでは、皮をむいて、ひきわりにした豆を「ダル」と呼びます。豆を使ったカレーを「ダルカレー」、特に、○○○豆を使ったものは「チャナマサラ」といいます。

クイズ③ ○○○に入る言葉は何でしょう？

ヒント：豆の形が名前の由来