

10月28日(金)

あずき

あずきはマメ科の植物で、日本では古くから食べられてきました。ほねや歯をしょうぶにするカルシウム、血をつくるもとになる鉄、おなかの調子を整える食物せんいなどが多く含まれています。

今日の給食では、かぼちゃのいとし煮にあずきが使われています。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
わふうハンバーグ
みそしる
かぼちゃのいとしこ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、でんぶん
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ハンバーグ、とうふ、わかめ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし あずき
みどり	おもにからだのちようしをととのえる たまねぎ、はくさい にんじん、かぼちゃ

クイズ19 大粒のあずきは何とよばれているでしょうか。

① 大統領あずき ② 殿様あずき ③ 大納言あずき

一口メモ

今日の副菜は「かぼちゃのいとし煮」です。

いとし煮は、だしで煮たかぼちゃをさとう、みりん、しょうゆで味つけし、あずきを加えて煮ました。茨城県では「かぼちゃのいとし煮」を冬至に食べる家庭が多く、冬至の定番料理となっています。



あずき

いとし煮という名前は、野菜をめいめい(別々)に煮ることから、めいめい(姪々)は、いとこどうしなので、いとし煮と名前がついた説や野菜をおいおい(順に)煮ることからおいおい(甥々)は、いとこどうしなのでいとし煮と名前がついたという説もあります。また、野菜も豆も畑でとれるので、いとこのようなものだからという説もあります。

いとし煮に使っているあずきは、豆のなかまです。日本ではむかしから赤はんや和がしに使われてきました。あずきには、歯やほねをしょうぶにするカルシウム、血をつくる材料となる鉄、エネルギーを効率よく作るのを助けたり、つかれをとるはたらきのあるビタミンB₁、腸の調子を整えてべんぴをふせぐはたらきのある食物せんいがたくさんふくまれています。しっかり食べたい食品です。

たまねぎ	北海道	はくさい	長野県	あずき(ドライパック)	北海道
にんじん	北海道	かぼちゃ	北海道	わかめ(冷)	岩手県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③