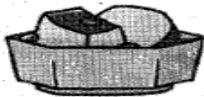


10月28日(金)

あづき・20

あづ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。ほねや歯をじ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、かぼちゃのいとこ煮にあづ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
かぼちゃのいとこに

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	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 あかもぞ、しうみそ だしこんぶ、けずりぶし あづき
み	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、はくさい にんじん、かぼちゃ
ど	
り	

クイズ19 大粒のあづきは何とよばれているでしょか。

① 大統領あづき ② 殿様あづき

③ 大納言あづき

一口メモ

○今日の副菜は「かぼちゃのいとこ煮」です。

いとこ煮は、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、あづきを加えて煮ました。茨城県では「かぼちゃのいとこ煮」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。



いとこ煮という名前は、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、いとこ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こ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。

○いとこ煮に使っているあづきは、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。あづきには、歯やほねをじ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	あづき(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