

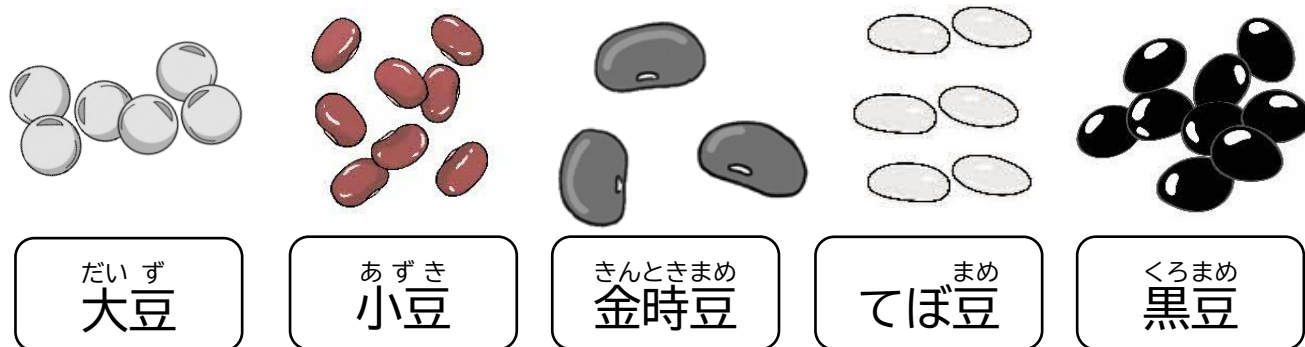


豆を食べましょう

豆は、栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防にもよいとされています。給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。

☆給食に登場する豆☆

煮物の他、カレーやサラダ、スープなどにも使われています。



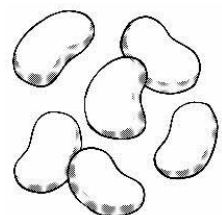
だいず
大豆

あずき
小豆

きんときまめ
金時豆

まめ
てぼ豆

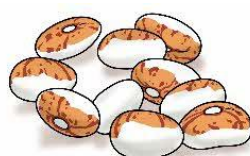
くろまめ
黒豆



おおふくまめ
大福豆



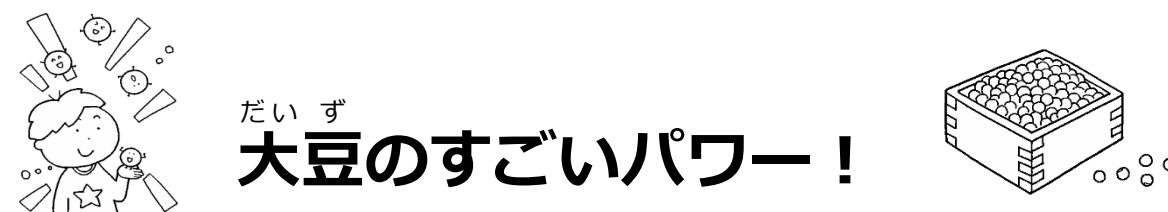
しろはなまめ
白花生



まめ
とら豆



まめ
うずら豆

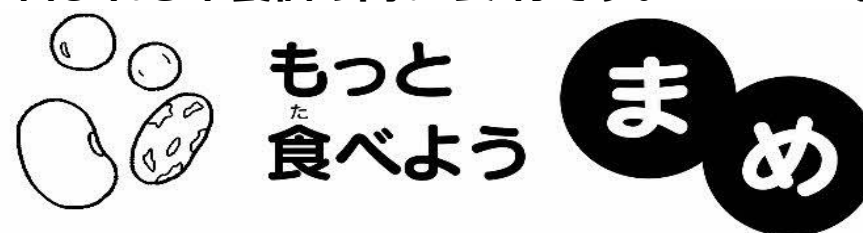


給食で一番、登場回数が多い豆が「大豆」です。

大豆製品（豆腐、豆腐加工品、豆乳、きなこなど）や、大豆から作られた調味料（みそ、しょうゆ）も、給食には欠かせません。

大豆は「畑の肉」といわれるように、肉や魚に負けないほどたんぱく質が豊富です。また、大豆のたんぱく質は、体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでいるため、効率よく利用される良質なたんぱく質でもあります。

その他にも、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などが含まれる栄養価の高い食材です。



豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

