

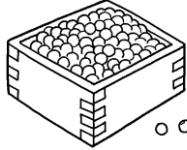


給食だより



2月

輪島中学校調理場

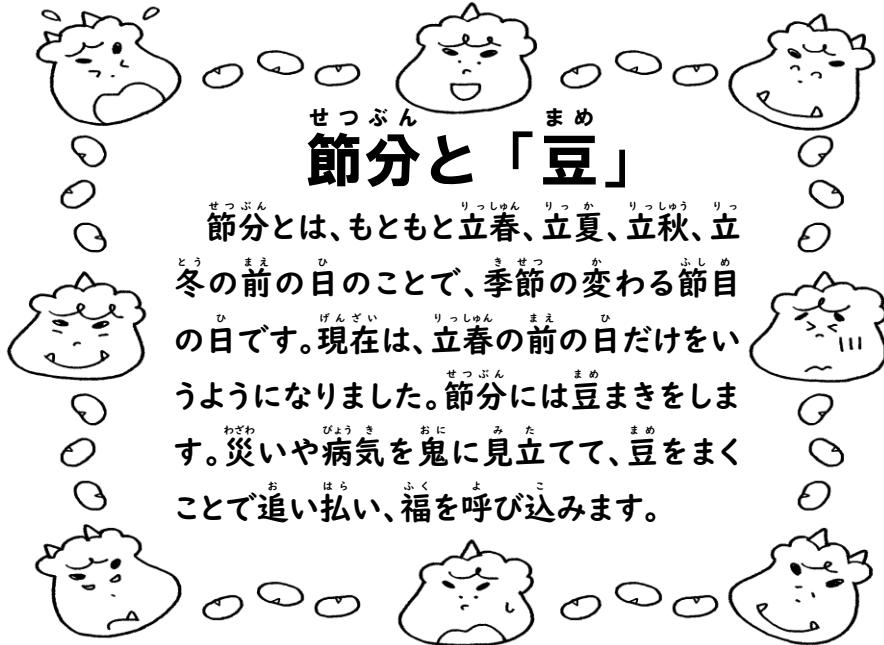


大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや、苦み、渋みがあるため、食べやすくするために様々な工夫がされて、多くの加工品ができました。



大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるインフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。



節分と「豆」

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わる節目の日です。現在は、立春の前の日だけをいよいよになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。

いろいろな豆 大集合

あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

いんげん豆



金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

ひよこ豆



ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

