

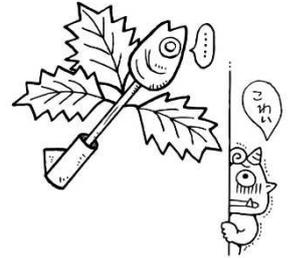
# \* 給食だより \*

平成30年 2月号  
福島市立北信中学校

2月3日は節分です



節分は、立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらう習慣もあります。

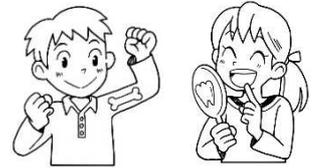


小さいけれど、体にうれしい栄養がぎっしり!

昔から食べ継がれてきた豆を見直そう!

## ○カルシウム、鉄などミネラルの宝庫!

骨や歯に必要な**カルシウム**、貧血防止に必要な**鉄**をはじめ、亜鉛、マグネシウムなど様々なミネラルが多く含まれています。



## ○食物繊維がたっぷり!

豆は、不足しがちな**食物繊維**を多く含む食品の代表的存在です。便秘や生活習慣病の予防におすすめです。



## ○今話題のポリフェノールも含まれています!

抗酸化作用があるとして注目されている**ポリフェノール**。様々な病気を防いだり、老化防止に役立ちます。あずき、金時豆など、一般に色の濃い豆に多く含まれています。

## ○ビタミンB群が豊富!

糖質のエネルギー変換に必要な**ビタミンB1**、脂質の分解にかかわる**ビタミンB2**をはじめとし、主要栄養素の代謝に不可欠なビタミンB群を豊富に含んでいます。

## ○米や相性が良い豆のたんぱく質!

豆は、肉や魚に匹敵するほど、たんぱく質を豊富に含んでいます。日本人の主食である米には、**リジン**というアミノ酸が不足しています。一方で、豆のたんぱく質には、**リジン**が多く含まれるので、豆と米を一緒に食べると足りない部分を補い合うことができます。昔から食べられてきた「ごはんとみそ汁」の組み合わせは相性の良い食べ方です。

～豆料理を食べよう～

最近では、乾燥豆を水煮や蒸し煮にした調理素材用の「加工豆」がたくさん出回っています。製品の多くは、薄い塩味のための味付けのため、そのまま様々な料理に使うことができとても便利です。いつもの料理に豆を足すだけで、彩り、味、栄養とも格段にアップさせることができます。



※イラスト：少年写真新聞社発行「食育ブック」、めばえ社発行「食事&健康だより」より引用