

給食つうしん

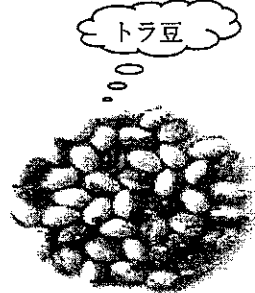
射水市立小杉中学校

豆の効用

豆は、日本人に不足しがちな4つの大きな栄養素を、効率よく補給します。糖質とたんぱく質を供給し、脂質の取りすぎを抑えます。ビタミンB1やKなどのビタミンを豊富に含んでいます。現代人に不足しがちなミネラル、特にカルシウム、鉄、カリウム、亜鉛などが多く含まれ、食物繊維の王様です。

今日の給食は『トラ豆を使ってチリコンカン』

トラ豆は、いんげん豆の仲間です。トラ豆の原産はコンコード・ポール蔓性の品種です。トラ豆は「高級菜豆」と呼ばれ大福豆などと共に入気の豆です。トラ豆の名前の由来は、白地を基本とした豆のへその周辺に、濃黄褐色の斑紋が入っているのが特徴で、模様が入り具合がトラに似ていることから、トラ豆と称されます。



小さなトラ豆には栄養がいっぱい

体にとって必要な栄養を、効率よくとることができるので、毎日食べたい食材です。

☆ビタミンB1

脳や神経の唯一のエネルギー源です。また疲労を回復する効果が期待できます。

☆マグネシウム

カルシウムやリンと共に骨をつくっているミネラルです。筋肉の収縮を調整します。

☆ビタミンB2

肌荒れ、吹き出物を抑え肌の健康を保ちます。

☆鉄分

偏食やダイエットの影響で起きやすい貧血は、女性に多い症状。豆には鉄分が多く含まれています。特に豆の鉄分は動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると、吸収率がアップします。

☆食物繊維

便秘を防ぎ、発ガン性物質の排出、エネルギーコントロールにも役立ち、大腸ガンや糖尿病、肥満予防などが期待できます。

☆カルシウム

カルシウムは欠乏すると骨粗しょう症や神経不安定の原因になり、現代の食生活では深刻な問題に取り上げられます。ありがたいことに豆類や加工品に含まれるカルシウムは、たんぱく質と一緒に摂ると吸収が倍増します。

☆たんぱく質

豆のたんぱく質は牛肉や鶏肉と比べても引けをとりません。たんぱく質は体内でアミノ酸に分解されてから吸収されます。アミノ酸のうち必須アミノ酸と呼ばれる8種類は、体内で合成できないため、必然的に食品からとることになります。

ご家庭で作ってみませんか？

トラ豆と白インゲンのチリコンカン



材料（4人分）

- トラ豆・・・20g
- 白インゲン豆・・・20g
(冷凍または水煮のもの)
- 豚ひき肉・・・100g
- 玉ねぎ・・・1個
- にんにく・・・1かけ
- 中濃ソース・・・小さじ2
- トマトケチャップ・・・2g
- サラダ油・・・適量
- 塩・こしょう
- 酒・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1/2
- チリパウダー・・・適量
- 片栗粉・・・小さじ1/2

作り方

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。
- ② フライパンに油をひき、にんにくを炒めます。香りがしてきたら豚ひき肉を加えてよく炒め、色が変わったなら玉ねぎを入れて炒めます。
- ③ トラ豆、白インゲン豆(冷凍のものは解凍する)を入れ、水を少々加えます。煮立ったら調味料を加えて味をつけます。
- ④ チリパウダーで辛みを加え、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけます。出来上がりです。

かぼちゃとトラ豆のカレーサラダ

材料（4人分）

- かぼちゃ・・・1/2個
- トラ豆・・・1/2カップ
(冷凍または水煮のもの)
- ☆カレー粉・・・小さじ2
- ☆マヨネーズ・・・大さじ4
- ☆無糖ヨーグルト・・・大さじ4
- ☆塩・こしょう
- ☆砂糖・・・ひとつまみ
- こしょう・・・適量

作り方

- ① 一口大に切ったかぼちゃを鍋に入れ、水をひたひたになる位入れ、柔らかくなるまで加熱します。水気を切って冷まします。
- ② トラ豆は冷凍のものは解凍し、水気を切ります。
- ③ ボウルに☆の調味料を入れてよく混ぜ合わせ、①と②を入れて混ぜ、なじませます。仕上げにお好みでこしょうをかけて出来上がりです。

きりとせん

およせ
ください

「給食つうしん」に対するご意見・ご感想などがありましたらお願いします。

