学校給食だより

令和６年度　３学期号
鹿児島市立中央学校給食センター
鹿児島市立谷山学校給食センター

豆を食べよう！

成長期にとりたい栄養素がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や体の調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

行事やお祝いに欠かせない豆料理

小豆と大豆は、昔から米と同じように大事な食べ物とされてきました。特に赤い色は魔よけになると考えられていたことから、お祝いのときなどに無病息災を願って、今も小豆の料理は食べられています。

通年　お祝い

◆赤飯

もち米に小豆、またはささげを入れて蒸したおこわです。
家族や地域のお祝いのときに食べます。

1月　正月

◆煮豆

黒大豆を甘く煮た「黒豆」はまめに元気にくらせるようにと、そら豆を甘く煮た「お多福豆」は多くの福があるようにという願いがこめられています。

1月　鏡開き

◆ぜんざい

正月にお供えした鏡餅を割って、小豆と一緒に甘く煮た甘味です。一年の家族円満を願いながら食べます。

2月　節分

◆いり豆

大豆を煎ったものです。
豆を数え年の数だけ食べると、その年を元気に過ごせるといわれています。

3月　桃の節句

◆桜もち

小豆のあんを桜色に着色した生地で包み、塩漬けした桜の葉で巻いた和菓子です。桃色や緑色がひな祭りにあうということで、食べられるようになりました。

3･9月　彼岸

◆ぼたもち・おはぎ

蒸したもち米を丸め、小豆の粒あんやこしあんを入れたり、包んだりした和菓子です。3月は牡丹の花に見立てたことから「ぼたもち」といい、9月は秋の七草のひとつである萩の花と小豆の形が似ているため「おはぎ」といいます。
ご先祖さまを供養します。

5月　端午の節句

◆かしわもち

米の粉で作った皮で小豆のあんを包み、柏の葉で巻いた和菓子です。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないので、子孫繁栄の願いがこめられています。

8月　お盆

◆かいのこ汁

水戻しした大豆を夏野菜と一緒に煮たみそ汁です。
ご先祖さまを供養する鹿児島の郷土料理です。

12月　冬至

◆いとこ煮

かぼちゃと小豆を一緒に炊いた煮物です。
かぼちゃで運気を上げ、小豆で無病息災を願います。

世界で食べられている豆料理

どの国でどんな豆料理が食べられているか線で結んでみよう!

エルテンスープ
青えんどう、にんじん、じゃがいも、ソーセージなどを入れてトロトロに煮込んだスープ。

チリコンカン
赤いんげん豆をひき肉やたまねぎ、トマトと一緒に煮込み、チリペッパー（唐辛子）で味付けしたもの。

ターメイヤ
そら豆をつぶし、たまねぎやにんにく、パセリなどを加えて丸め、ごまをまぶして揚げたもの。

フェジョアーダ
黒いんげん豆をソーセージや豚肉、牛肉などと一緒に煮込んでにんにくと岩塩で味付けしたもの。

ポークビーンズ
白いんげん豆をトマト、たまねぎ、豚肉などと一緒に煮込んだもの。

ダル（豆）カレー
ひよこ豆やレンズ豆などいろいろな豆を使ったカレー。

豆を用意しよう！

お店に行くと、乾物のコーナーに乾燥豆が売られています。すぐ料理に使えたり、食べたりできるように、下ゆでしたものや、味付した豆の加工品もあります。

豆料理を作ってみよう！

豆は、いろいろな料理に合います。サラダやスープに加えるなど、気軽に取り入れてみませんか。

豆のレシピを「公益財団法人 日本豆類協会」のホームページで見ることができます。ご活用ください。
公益財団法人 日本豆類協会ホームページ ＞ 豆クッキング ＞ 豆レシピ検索

こたえ ①エルテンスープ ②タ－メイヤ ③ダルカレー ④ポークビーンズ・チリコンカン ⑤フェジョアーダ