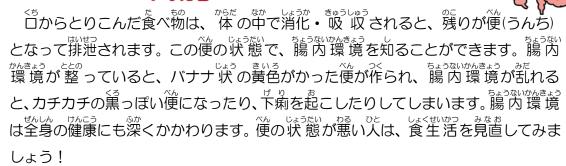




令和6年2月 天草学校給食センター





便秘の人は意識してとりましょう!









て体の中から鬼を追い払い、 がまう ましま からだ あっこくりまれ 気に負けない体をつくりま

# 「豆」をもっと好きになろう!



まめ、 デ手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがち な栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに ででである。また、 日本では、 お米とともに古くから大切に食べられてき た食品でもあります。

「あっと好きになってもらえるよう、

「のがんな お伝えしたいと思います。

\*\*\*

| では、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている質は約70~80種 るいたのぼります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、 べにばないんげん、ひよこ

・
ない

・
ない
・
ない

・
ない

・
ない

・
ない

・
ない

・
ない

・
ない

・
ない

・
ない

・
ない

・
ない たが 長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

















べにばないんげん ひよこ壺 レンズ豆

完熟前の若い実を食べる





さやいんげん さやえんどう もやし りょくとう (ストばん ま) (えんどう) (大豆・緑豆など)



まめるい からだ 豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「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。