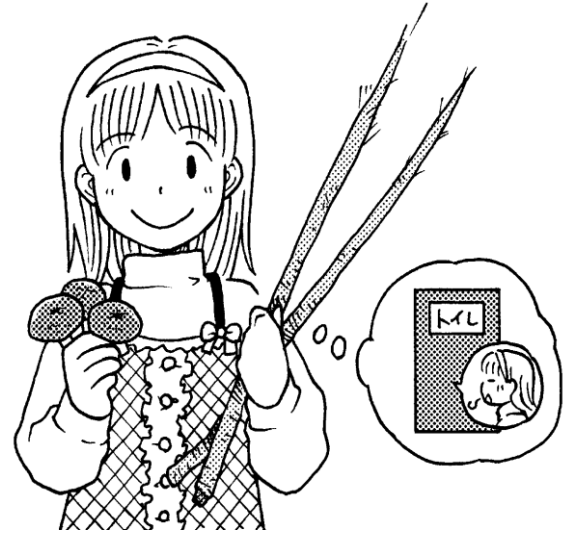


暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちに
 なってはいませんか？ ぜひ、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病
 気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。豆には栄養がたくさん
 つまっていますので、豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。



食物せんいをとりましょう

食物せんいは、腸の働きを活発にして便の
 さを増やすため、おなかのお掃除役と言われて
 います。そのほか、血液の中の糖やコレステ
 ロールの量が多くなりすぎないようにする働き
 もあります。食物せんいが多い食品には、野菜
 やきのこ、いも、豆、海そう、果物などがあ
 ります。さまざまな食品を組み合わせるとりま
 しょう。



いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられており、たくさんの種類があります。給食でも、いろいろな豆を使っていますよ。
 栄養満点なので、ぜひ様々な料理で味わってみましょう。

大豆

大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、
 油などの原材料に使われています。

あずき

お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使わ
 れています。

いんげん豆

いんげん豆には金時豆やうすら豆、
 とら豆、大福豆などがあります。

えんどう豆

青えんどうと、赤えんどうがあり、
 煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。

ひよこ豆

形がひよこに似ています。ガルバン
 ソーとも呼ばれています。

レンズ豆

平たいレンズのような形をした豆で
 す。水で戻さずに使うことができます。