

栄養がたくさん詰まった いろいろな豆



豆にはたくさんの種類があり、さまざまな料理や加工品などに利用されています。よく食べられている豆には、大豆やあずき、いんげんまめ、えんどう、ひよこまめやレンズまめなどがあります。

豆はたんぱく質や食物繊維、ビタミンなど、とりたいた栄養がたくさん詰まっています。子どもたちにも積極的に食べてほしい食品です。

豆の栄養

たんぱく質

おもに体をつくる栄養素です。大豆などに多く含まれています。米と豆と一緒に食べるとお互いのたんぱく質の足りないところを補い合ってくれます。

食物繊維

ヒトが消化できない成分のことで、便秘の予防やコレステロールの吸収をゆっくりにするなどの効果があります。ほとんどの豆に多く含まれています。

炭水化物

おもにエネルギーになる栄養素です。あずきやいんげんまめ、えんどうなどの大豆以外の豆に多く含まれています。多くの豆は脂質が少ないのも特徴です。

ビタミン・無機質

糖質をエネルギーにかえる時に必要なビタミンB群などのビタミンや、高血圧予防に役立つカリウムや貧血を防ぐ鉄などの無機質を多く含んでいます。

いろいろな食べ物に変身できる大豆

大豆は煮豆やいり豆などにして食べるだけでなく、さまざまな食品に変身できます。昔から食べられていて、日本人の食と健康を支えてきました。

さまざまな食品に加工

生の大豆には独特のにおいと、味に苦みや渋みがあるため、加工して食べられてきました。加工方法には煮る、炒る、蒸す、発酵させるなどがあります。

大豆を加工した食品には、豆腐や油揚げ、納豆、厚揚げ、豆乳、みそやしょうゆ、大豆油などたくさんの種類があります。日本の食生活には欠かせない食品です。

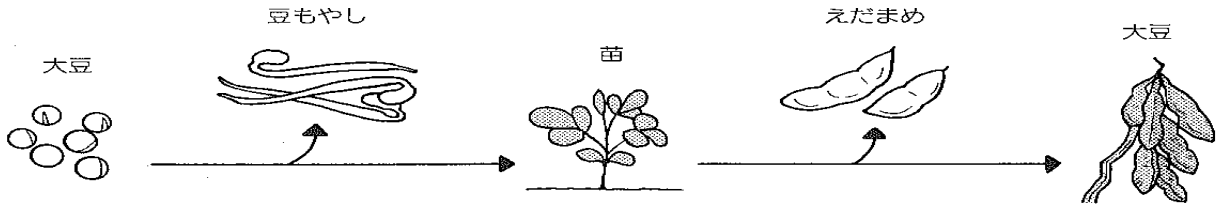


大豆はたんぱくしつがたくさん

大豆はたんぱく質が多く、ゆで大豆 100g には約 16g も含まれています。これは鶏肉（もも・皮つき）100g と同じくらいで、植物の中でも多い量です。

たんぱく質はほかにもお子さんたちが成長するために必要な栄養素をたくさん含んでいます。ぜひご家庭でも大豆・大豆製品を取り入れてみてくださいね。

大豆が育って、また大豆に



大豆は豆の仲間で、わたしたちが普段食べているのは種の部分です。そのため、乾燥大豆を水で戻し、暗いところで発芽させると豆もやしになります。また、土に植えて成長させ、未熟な若い豆を収穫するとえだまめに、成熟するまで育てると大豆になります。



大豆の下ごしらえ

子どもに豆を食べてほしいと思っても、豆の調理は時間も手間もかかるから大変だと思っ
てはいませんか？ 通常大豆は一晚水につけてから1～2時間ゆでますが、今回は、手軽に大豆
のゆで時間を短くできる技をお知らせいたします。



1. 洗った大豆と豆の4倍量の熱湯を魔法びんに入れて一晚置き、大豆をもどします。
2. なべに、1をもどし汁ごと入れて、中火でゆでます。煮立ったら差し水をし、あくをすくい取ります。常に大豆が湯をかぶっているようにし、湯が少ない場合は差し水をします。
3. 静かに沸騰している状態で10～20分間ほどゆで、力を入れなくても豆がつぶれるかたさになればできあがりです。まだかたい時は、ようすを見ながらさらにゆでます。

※ほかの豆でもできます。ただし、豆によってゆで時間が異なります。また、あずきやレンズまめなど、水に浸す必要がない豆は下ごしらえをしなくても煮ることができます。

通常、1～2時間のゆで時間を短縮できます。

出典：たのしくたべようニュース

保育園の給食メニュー

しめじご飯	米 4 合分	しめじ	120g (1袋、1/2袋)
材料：米	4合		
①本だし	小1	②本だし	小1/2
①酒	大1	②砂糖	小1
①みりん	大1	②みりん	小1
①しょうゆ	大2、1/2	②しょうゆ	小2
①塩	小1	水	少量
水	適量	刻みのり	適量

<作りかた>

- ① 米を研ぎ、通常の水の量より少なめに水を入れ、①の調味料を入れてから4のメモリまで水を入れて炊く。
- ② しめじは、石附を切り取りほぐして洗っておく。
- ③ 鍋に②を入れ、水を少量入れ、②の調味料を入れて煮る。
(味見をしながら味を調べてください)
- ④ ご飯が炊けたら、煮たしめじを入れ、混ぜる。
- ⑤ お茶碗によそい、刻みのりを盛り付けて出来上がり。

シンプルな混ぜご飯ですが、子供たちに人気のご飯です。