



レッドキドニービーン
【れっどきどにーびーん】
南米産の赤インゲン豆。
ヒヨコ豆と並んで、
豆類のなかでもたんぱく質が多い。



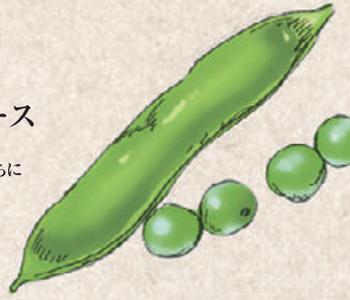
雛豆
【ひよこまめ】
ガルバンゾーと呼ばれる西アジア
原産の豆。インドや地中海沿岸などで
よく使われている。



枝豆【えだまめ】
大豆の若い種実。
冷凍ものも多く出まわっている。
カルシウムやリン、ビタミンAも豊富。



空豆【そらまめ】
蚕豆とも書く。日本だけでなく、
洋の東西を問わずポピュラーな豆の一種。



グリーンピース
【ぐりーんぴーす】
完熟しない緑色のうちに
収穫したエンドウ豆。
鉄分やカリウム、
ビタミンB群も豊富。



隠元豆【いんげんまめ】
さやを食べる品種と
完熟した豆を食べる品種がある。
日本には江戸時代中期に渡来。



大豆【だいず】
豆類のなかでも最もたんぱく質が
豊富。脳の働きを活性化させる
大豆レシチンを含む。

豆類【まめるい】

世界各地で栽培されている豆。種類も豊富で、
豆科の植物は二万三〇〇〇種以上あるといわれています。
大豆や枝豆のほかにも、学校給食に色々な豆を
取り入れてメニューの幅を広げてみませんか？

**良質なたんぱく質が豊富な豆で
子どもの健康維持をはかって**

豆は、世界各地で紀元前から栽培され続けてきた、
人間と深い関わりを持つ食材です。食用としてはもち
ろん、医食同源の中国では古来より栄養価の高さに着
眼。世界最古の中国の薬学書「神農本草経」によれば、
大豆や小豆が薬のひとつとして扱われてもいます。

今では、栄養の宝庫として広く知れ渡っている豆。
そのいちばんの特徴は免疫力や持久力をつける植物
性たんぱく質を多く含んでいること。体をつくる肉な
どの動物性たんぱく質に偏った食生活をおくる現
代の子には欠かせない栄養素です。

豆には乾燥豆と生豆があります。十分に熟した実
を収穫・乾燥した乾燥豆には、各種ミネラルも多く含
まれています。一方、さやから若い実を取り出した空
豆などの生豆には、乾燥豆にはほとんどのビタミンC
が多く含まれています。どちらの豆も、個性はあるけ
れど他の素材ともなじみやすく、何種類かの豆をいっ
しょに使っても味がけんかしにくいというよさがありま
す。近年は、ヒヨコ豆やレッドキドニービーンなど、海外
の乾燥豆も多く出回るようになりました。使いやす
い水煮タイプもあるので、新しい豆も取り入れて献立
を考えてみてはいかがでしょうか？

豆そのものおいしさを 学校給食で広めましょう

平成15年5月、文部科学省により学校給食実施基準が見
直され、給食の食品構成について「これまで豆類は豆製品が
中心だったが、植物性たんぱく質の豊富な豆の摂取も心がけ
ること」という内容に改正されました。給食で豆類を、な
かでも加工品ではなく豆そのものを使うことが大切な課題に
なっているわけです。嫌いな子どもも多いようですが、1日に
必要な豆類の摂取量のほとんどが給食で供給されていると
いう調査結果も出ています。食べやすいスープやシチューな
どに加えてみるのも手です。