

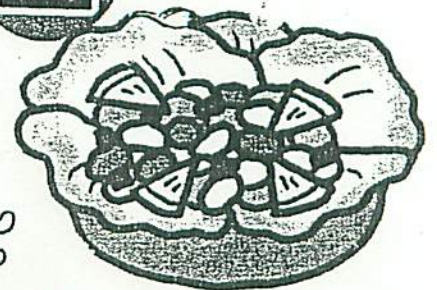
# 給食だより



郡山市立小山田小学校  
平成22年2月

## 古くて新しい 健康を守る食材

日本人が昔から食べてきた豆。豆はたんぱく質を豊富に含み、またでんぷん（炭水化物）も補給する食べものとして、米を主食に、魚や野菜、豆などで作ったおかずを組み合わせる日本型食生活の中でもとくに重要な役割をはたしてきました。現代の日本人の食事は欧米のものに近くなり、脂肪のとりすぎが指摘されるなど、栄養バランスがかたよりがちです。このことが肥満・高脂血症や糖尿病・動脈硬化などの生活習慣病の原因につながっています。その予防に役だつのも豆類です。今はまさに豆類が注目される時代なのです。



### ●食物せんい

- ・腸の働きを刺激し、便秘や腸の病気の予防に役立つ。
- ・コレステロールの吸収を妨げ、高脂血症の予防に。
- ・血糖の上昇を押さえる効果があり、糖尿病の予防に。
- ・腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整え、免疫力のアップにも。

### ●カルシウム・鉄

丈夫な骨や歯・血液をつくる。

### ●レシチン

リン脂質の1つ。細胞膜などの生体膜や脳、神経組織の構成成分として重要。

### ●たんぱく質

肉や魚に負けない良質のたんぱく質がある。とくに米と組み合わせると必須アミノ酸のバランスがととてもよくなる。

### ●ビタミンB1

糖質（炭水化物）がエネルギーに変わるのを助ける。脳や神経の働きを正常に保つ。

※納豆になると「成長のビタミン」とよばれるビタミンB<sub>2</sub>や骨の健康によいビタミンKも多く含む。

本校で人気のメニューです。

## ▲ ホークカレーライス ▲

材 料 (1人あたりの分量)

豚 肉	30 g	カレールウ	20 g
玉 葱	35 g	カレーペースト	0.6 g
人 参	12 g	トマトケチャップ	3 g
じゃがいも	30 g	中濃ソース	3 g
バター	2 g	トマト缶詰	9 g
にんにく	0.4 g	ひよこ豆 (ゆで)	10 g
しょうが	0.4 g		

作り方

1. ひよこ豆をゆでます。
2. バターを熱しにんにく、しょうがをよく炒め、肉を加えてよく炒めます。
3. 玉葱をすきとおるまで炒め、人参、じゃがいもの順に炒め、水を入れて煮ます。
4. 野菜がある程度煮えたら、ひよこ豆、つぶしたトマト、カレールウ、カレーペースト、中濃ソースを入れ弱火で煮込みます。

トマトが入ることによりカレーにこくがでます。好きなカレーにひよこ豆を入れ、食べてほしい豆を抵抗なく食べられるようしています。

(ひよこ豆のかわりに大豆を使用するときもあります。)