

# 食育だより



令和2月号 No.10

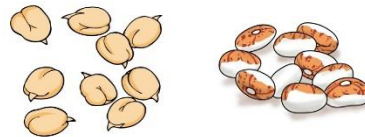
小鹿野高校

だんだんと寒くなってきましたね。新型コロナウイルスが大変なことになっています。体調を崩している人も多そうですね。よく寝て、食べて規則正しい生活をしましょう。温かい飲み物やお鍋などが美味しく感じる季節です。

## 1. 豆の種類

豆料理は色々ありますが、どんな種類の豆が使われているかわかりますか？豆には、よく知られている大豆やあずきのほかに、彩りにもなるいんげんまめや、えんどうまめなどがあります。あずきや白いんげんまめは、あんの原料や、和菓子などとしても使われます。また、海外にも豆はあります。レンズの形に似たレンズまめ、ひよこの形をしたひよこまめなど、いろいろな種類があります。

料理には、豆ごはんやスープ、カレー、時にはハンバーグの中に肉と一緒に豆を細かくして入れるなどの工夫をして使います。どんな料理にどんな豆が入っているか、探してみてください。



## 2. 食物繊維の働き

下の絵は、食物繊維がたくさん入っている食品です。食物繊維とは、ヒトが出す消化液では消化されないもののことで、日本人は、不足しがちな成分です。

食物繊維は、腸内の環境をととのえて便通をよくするほかに、肥満や生活習慣病を防ぐなどのよい働きがあります。

食物繊維が不足すると、便秘になったり体調が悪くなったりします。

日常の食生活にも食物繊維もきちんととれるようにしましょう。特に食物繊維がたくさん入っている野菜、きのこ、いも、海藻などは残さないようにしましょう。



### ★簡単レシピ★ほっこりスープ(2人分)

<材料>・キャベツ 100g ベーコン 30g 玉ねぎ 1/4 個 コンソメ顆粒小1 塩こしょう水 400ml

1. ベーコン、玉ねぎは薄切り、キャベツは食べやすい大きさにする。
2. 鍋に1と顆粒、水を加え5分煮込む。
3. キャベツをさらに加え煮込み、塩こしょうで味を調べて完成！

