



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

完全前の若い実を食べる



若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



給食レシピ【ツナコッペ】 子どもたちに人気のパンです。朝ごはんやお昼ごはんにかがででしょうか？

【材料】大人4人分

ホットドッグ用のパン 4個
ツナ缶（油漬け） 2缶
たまねぎ 40g
マヨネーズ 30g
ピザチーズ 50g

※パンの大きさに合わせて
具の調整をお願いします。

【作り方】

- ①ツナ缶を開け、油と身に分ける。
- ②ツナの油で、玉ねぎを炒めて、冷ます。
- ③②とマヨネーズをよく混ぜる。
- ④パンに③を入れ、チーズをのせ、オーブンの230度3～5分で、こんがり焼く。

