

11月 7日（金）今日の盛り付け

大皿：鶏ときのこのピラフ
いかのカリカリ揚げ

大碗：きやべつとレンズ豆
のスープ

小碗：カレーごまポテト
サラダ

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は洋食です。

レンズ豆

食料品店の豆コーナーの中なかでもひとときなわ小さな豆があります。それがレンズ豆です。扁平な形へんぺい かたちから和名を扁豆（ひらまめ）わめいとといいます。栄養価えいようか たかの高さはもちろん、とても小さく、乾燥豆かんそうまめなのに下準備したじゅんびが要らず短時間で煮えることが便利で、時短料理を可能かのうにすることで人気にんきの豆でもあります。

聞きなれた「レンズ」という言葉ことばが名前なまえについた豆ですが、「レンズ」といえばカメラや眼鏡のレンズがんきょうを思い浮かべる人おもが多いおおと思います。レンズ豆の名前は、まさにそのレンズのことです。ただ、実はレンズ豆の方が先に存在そんざいしており、紀元前きげんぜんから栄養価えいようか たかの高さから食しょくされていた豆でした。カメラなどのレンズはこのレンズ豆に形かたちが似ているところからつけられたものです。

レンズ豆には種類しゅるいがあり、グリーン、ブラウン、赤レンズ豆（レッドレンティル）が一般的いっぱんてきです。各国かっこくさまざまな料理りょうりで使われますが皮付きかわつのものはスペインの料理りょうりで多く使われています。

今日の給食ではスープに入っています。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)

