

# 稲中ランチタイム通信

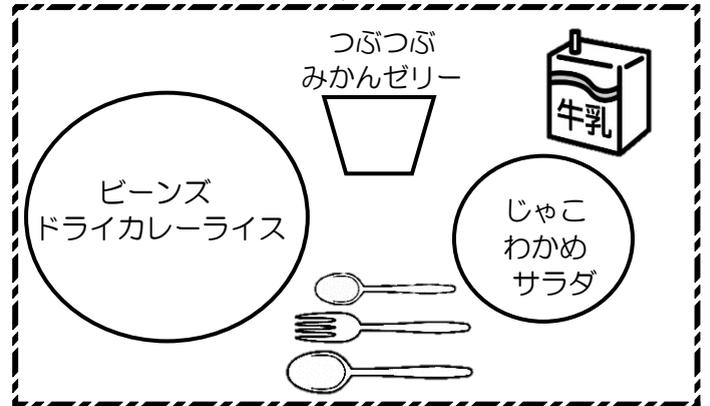
9月2日(月)

## 今日の献立

ビーンズドライカレーライス  
じゃこわかめサラダ  
つぶつぶみかんゼリー  
牛乳



盛り付け図



## 『ひよこ豆』について

ちゅうとうげんさん 中東原産のひよこ豆は、きげんぜん 紀元前4000年頃には地中海一帯で栽培されていたそうです。現在は世界中で親しまれている豆のひとつです。

たんぱく質、ビタミン、ミネラル、そして食物繊維が豊富です。特にビタミンB1が多いのが特徴です。ビタミンB1は体の中で糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素なので、運動時には、特に重要になります。

ひよこ豆は、小さい中に栄養がつまっています！苦手な人も多いようですが、自分の体のことを考えて、しっかり食べてほしいです。

## 先生からの食育コメント

一般的に、「ひよこ豆」や「ガルバンゾー」と呼ばれていますが、食感がホクホクしていて粟くりに似ていることから、「くり豆」と呼ばれることもあります。

日本では、今日の給食のようにカレーやサラダに入れて食べることが多いですが、生産量が世界で1番多いインドでは、粉にしたり、ペーストにしたりして食べるそうです。