

# 「豆」をもっと好きになろう!



## 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。

### 野菜として食べる豆

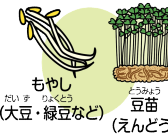
#### 完熟前の若い実を食べる



#### 若さを食べる



#### 発芽した芽を食べる



### 日本で食べられている豆



**大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な生活を支えています。**

**小豆は、和菓子の材料に欠かせません。**

## 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。



## 毎月第3週目 減塩いいね! 週間

2月は13日(月)~19日(日)

### 令和4年度「減塩いいね! 作文」

今月は町が取り組んでいる「減塩いいね! プロジェクト」の減塩に関する作文を町内小学校5・6年生に募集し、審査の結果、6年生の部で最優秀賞に選ばれました作文をご紹介します。各ご家庭でも減塩について話題にしたり、取り組んでみてください。

### 「だしは魔法のスープ〈パート2〉」 桃李小学校 神子澤 栄太さん

ぼくは今年の「減塩いいね! 作文」に「だしは魔法のスープ」という題名で、だしは料理をおいしくするだけでなく、減塩にもつながるという作文を書きました。その後、だしのことをもっと知りたくなり、いろいろ調べて自家製のだしを作ろうと思いました。

だし作りの材料は、かつお節・昆布・煮干しで、この三種類の量の割合は、かつお節が二・昆布が一・煮干しが一です。それらをフードプロセッサーで少し形を残すくらい細かくします。あとは一回分ずつだしパック用の袋につめて完成です。

いよいよ自分の作っただしでみそ汁作りです。なべに水とだしパックを入れて火にかけます。沸とうしたら弱火にして5~10分くらい沸かして、だしパックを取り出します。今までかいだことのないすごくいい香りがしました。それから、だし汁の色がとてもきれいにすき通って、金色に輝いていました。そのまま具を入れて、火が通ったらみそをいれます。みその量がいつもより少ない量でも、とてもおいしくてしっかり味がしました。

「減塩」と聞くとなんだか味が薄くて、しょうもないイメージがしてしまいます。けれど、だしで簡単においしく「減塩」ができてしまうので、やっぱり「だしは魔法のスープ」だと思います。これからは干しいたけなどの他のだしや、野菜の皮やヘタなどを使った「ベジブロス」にも挑戦して、おいしくて楽しく「減塩」に取り組んでい