

令和3年 10月 14日(木)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
- ・魚の黄金焼き
いそびた
- ・磯浸し
- ・金時豆の甘煮
- ・豚汁
- ・牛乳



きんときまめ

金時豆は食物繊維が豊富！

豆腐や納豆、厚揚げ、豆乳など、どうしても大豆ベースの製品が多いので、「豆＝大豆」という先入観がありますね。しかし、金時豆は、お正月に食べる煮豆だけではなく、海外では「キドニービーンズ」という名で食されています。正確な品種は金時豆と少し違いますが、ほぼ同じ栄養価だと考えられています。そんな金時豆は、インゲン豆の一種に分類されています。金時豆は豆類の中で、「しょくもつせんい食物繊維ほうこの宝庫」と言われていて、大豆の1.7倍ほどの食物繊維が入っています。また、ちょうへき腸壁などに溜まったた老廃物ろうはいぶつごとはいせつ排泄に向かわせる「ふようせいしょくもつせんい不溶性食物繊維」は豆類の中で1番多いです！

