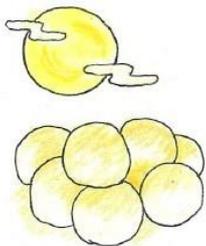


9月11日 北海道の食材から学ぼう⑤

～きな粉(安倍川団子)～

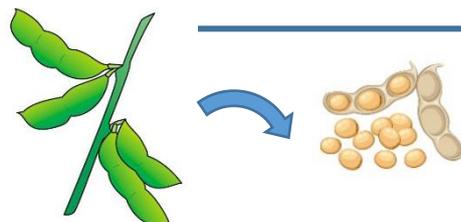
今年の十五夜は、9月13日(金)です。



旧暦の8月15日を「十五夜」といいます。秋の澄み切った夜空に月がとてもきれいに見える日です。「十五夜」という風習は、中国で唐の時代から知られており、日本では平安時代に美しい月を愛でる文化として広まってきました。その後、農民たちによって収穫への感謝と豊作を祈るお祭りとして、農作物を供えるようになりました。十五夜には、満月の様に丸い月見団子や稲穂のかわりに魔除けの力があるとされたすすきを供えます。

大豆と枝豆は同じ豆？

大豆には「黄大豆」「黒大豆」「青大豆」など、たくさんの種類があります。「枝豆」は枝豆という品種の豆があるわけではなく、大豆をまだ若い緑色のうちに収穫したのが「枝豆」です。



給食では、きな粉をまぶした「安倍川団子」と「枝豆」がです！

きなこの栄養は？

きな粉は大豆を煎って砕いた粉で、大豆の色が黄色なので「き(黄)な粉」と呼ばれています。大豆の種類によって「うぐいすきな粉」や「黒豆きな粉」などもあります。

きな粉は細かくすりつぶされているので、大豆以上に消化・吸収の効率が良く、大豆の栄養を丸ごと摂取できます。

良質なたんぱく質と、ビタミン類やカルシウム、カリウム、亜鉛、鉄などを含み、食物繊維がとても豊富です。



Q. 大豆からつくられている食品はどれでしょう？(複数有)

- ①おから ②ゆば ③はんぺん ④厚揚げ ⑤がんもどき

