

飯椀

おうりん  
りんご(王林)

ぎゅうにゅう  
牛乳

副菜皿

深皿

カレーライス

さんしゅ  
三種のビーンズサラダ

## 現代人に不足しがちな栄養がたっぷり詰まった豆!



みなさん、最近「豆」を食べていますか？ 今日のサラダには、**いんげん豆・ひよこ豆・金時豆**の三種類の豆が使われています。豆は、日本で古くから食べられており、海外でもメジャーな食材ですが、現代の**日本人は豆を食べる機会が減っています**。豆には、**体を作り・動かし・整える**栄養である「**タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維**」が豊富です。昔と比べ現代人は、**肉料理やスナック菓子**などを多く食べるようになり、**カルシウムや鉄分、食物繊維が不足**しています。

偏った栄養バランスを補うためにも、豆を積極的に食べましょう！

### 給食室の様子



豆は朝一番に浸水し、食べやすいよう、時間をかけてやわらかく煮ました。



今日のりんごは「王林」という皮の青い品種です。甘みと香りが強く、「リンゴの中の王様」という意味を込めて名付けられました。