



チリコンカーンについて

給食では、いろいろな豆料理が登場します。大豆やそらまめ、えんどう豆、白
いんげん豆、あずき、レンズ豆など、それぞれがどんな豆か思い浮かびますか。

今日のチリコンカーンには、レッドキドニーという豆が入っています。英語でレ
ッドは赤、キドニーは、じん臓という意味があります。色が赤くて、よく見ると形
がじん臓に似ているところから名前がつけました。

チリコンカーンは、メキシコやアメリカ南部でよく食べている料理で、豆を主食
として食べているそうです。その代表的なものがチリコンカーンです。チリコン
カーンは、スペイン語で「チリペッパーという調味料と肉を合わせた料理」とい
う意味があります。

豆は栄養が豊富で、血や筋肉など体をつくる働きがある赤色の食べ物のなかま
です。また、おなかの調子をよくしてくれる食物繊維もたくさん含まれています。

今週は、歯の衛生週間でしたが、よくかんで食べることができましたか。虫歯
を予防したり、歯やあごがしょうぶになったりします。しっかりよくかんで食べて
ください。

給食の時間に、担任の先生からお話をしてもらいましょう。

また、掲示資料としてもご活用ください。