

おたより

## トマト

令和8年1月・2月  
富士見市  
学校給食センター

## うぐいすきなこ

「うぐいすきなこ」は、煎った青大豆をすりつぶして作るきなこです。青大豆の鮮やかな青緑色が特徴で、鳥のうぐいすに似た色からこの名前が付けられました。

うぐいすきなこは、和菓子などに使用され、甘みが強く感じられます。一般的なきなこは、黄大豆から作られます。大豆は種類が多く、国産大豆の品種だけでも400種類以上あります。また色による種類では、黄大豆、黒大豆、青大豆、赤大豆、茶大豆、白大豆などがあります。



## うぐいすきなこ(青大豆)の栄養

青大豆の栄養価は一般的な大豆(黄大豆)と大差はなく、豊富な栄養素を含んでいます。良質なたんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれています。青大豆は脂質が少なく糖質が多いため、ヘルシーな食材として人気があります。また大豆を煎って粉にすることで、消化吸収が良くなるのも、きなこの特徴です。

## 知っていますか？青大豆と枝豆の違い

青大豆と枝豆はどちらも緑色で見た目は似ていますが、収穫のタイミングによって異なる食材として扱われます。青大豆は、成熟して種子が固くなるまで育てたあとに収穫したものです。成熟後も緑色をしていることが特徴です。

枝豆は、成長途中の若い大豆のことを指します。黄大豆であっても青大豆であっても若い段階で収穫すると枝豆となります。枝豆の旬は7月～9月頃の夏場ですが、大豆の収穫時期は10月頃です。

給食では…

2月にうぐいすきなこを使った揚げパンを提供します。  
3年ぶりです！

