

献立ひとくちメモ

6月26日(金)



今日のミートソースには、**レンズ豆**が入っています。



レンズ豆は、名前の通り、カメラのレンズのような形をしています。ですが、本来はその逆で、レンズ豆が、カメラのレンズの名前の由来になっています。

今から7000年以上も前の遺跡からも発見されている、とても昔から食べられている豆です。ヨーロッパからアジアまで幅広い地域で親しまれています。

栄養価も高く、ミネラル・食物繊維が豊富です。中でも、血液を作るのに重要な鉄分は、他の豆類の中でも特に多く含まれています。