



給食だより

2020年7月号



今年も早いもので半年が過ぎました。7月は夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいものです。

蒸し蒸しする日や暑い日が続くと、体の機能が低下し食欲不振に陥りやすくなります。

熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしましょう。

今月は旬であり、夏の食材の大定番の枝豆をご紹介します！

栄養と効能



◎ビタミンB1

ビタミンB1は消化液の分泌を促し糖質をエネルギーに変換するのを助けるので、スタミナ不足の解消に効果があるとされています。

◎鉄分

枝豆にはほうれん草はもとより、小松菜よりも多くの鉄分を含んでいます。鉄分は悪性貧血の予防効果があり、不足気味になりやすい妊娠期中にも良いでしょう。

おいしい枝豆の見分け方

◎枝付き枝豆の見分け方

- 産毛が濃く、青々としているもの
- 実が揃っており、膨らんでいるもの
- 莢が密生しているもの
- 枝・葉・莢が茶色く変色しているものは避ける

◎莢だけの枝豆の見分け方

- 莢の緑色が鮮やかでふっくらしているもの
- 粒が均等なもの
- 莢が茶色いものは避ける

枝豆のガーリック炒め

《材料》2人前

- 枝豆（莢付き） 200g
- にんにく 1かけ
- 唐辛子（輪切り） 小さじ1
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩コショウ 少々

《作り方》

- 枝豆は枝を取り、よく洗い、塩（分量外：小さじ1）をふって塩もみする。
- 鍋に湯を沸かし、枝豆を入れて4.5分茹でて水気を切る。
- にんにくは薄切りにする。
- フライパンにオリーブオイル・にんにく・唐辛子を入れて弱火で加熱する。
- にんにくの香りが出たら枝豆を加えて炒め、塩コショウで味を調える。

