

食育だより

6月号

八尾市立
認定こども園・保育所
調理室

今月は季節の変わり目で梅雨に入ります。じめじめとした季節で湿気の多いこの時期は、食中毒に注意が必要です。気温と湿度が上がり、蒸し暑く食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をしましょう。また、バランス良くしっかりと食べて元気に過ごしましょう。



夏の風物詩ともいえる「枝豆」。じつは「大豆」の未熟な種子であることを、みなさんご存知でしょうか？

【枝豆はとっても優秀な野菜】

大豆は豆類に分類されますが、枝豆は野菜として分類されています。「畑の肉」といわれる大豆と同じように、良質なたんぱく質が多く、歯や骨を作るのに欠かせないカルシウムやカリウムなどのミネラルも豊富にふくんでいます。

さらには、カロテンやビタミンC、葉酸も多く含まれています！葉酸とは体の発育を助け、おなかの赤ちゃんの正常な発育に欠かせない栄養です。

豊富な栄養素のほかにも、更年期症状の緩和に有効とされるイソフラボンを含む。さらにコレステロール値の上昇抑制に有効といわれているレシチンも含まれており、生活習慣病の予防にも役立ちます。スーパーフードとしても海外から注目を浴びている食材です。

【 枝豆の蒸し焼き 】 1人分 93 kcal

材料

枝豆	250g
水	150ml
塩	少々

作り方

- ① コップ1杯の水をフライパンに入れて沸騰させる。
- ② 洗った枝豆を入れて、5分ほど蒸し焼きにする。
- ③ 塩を少々ふいて出来上がり。

八尾市は近畿有数の枝豆の生産地です。八尾で収穫された枝豆を使ってみましょう。

枝豆は蒸すと、甘みや栄養を無駄なくとれます。やってみてください～い

問い合わせ先： 八尾市役所 こども施設課

TEL (072) 924-3840

メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます

<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

