

# 食育だより



## 7月号



本格的に暑い夏がやってきました。この時期は、夏バテや熱中症など体調を崩しやすくなります。規則正しい生活、こまめな水分補給に気をつけ、暑い夏を乗り越えていきましょう！！

### 夏野菜を食べよう～枝豆～

#### ？枝豆と大豆が一緒って、知っていましたか？

枝豆は未成熟の状態で収穫された大豆のことです。緑のうちに収穫したものを枝豆、完熟して茶色になってから収穫したものを大豆と呼んでいます。大豆は豆類に分類されますが、枝豆は野菜に分類され、栄養素の特徴が異なります。

#### ☆枝豆の栄養について☆

枝豆には『畑の肉』と呼ばれる大豆と同様に良質なたんぱく質が豊富で、その他にビタミンB1,B2・ビタミンC等の栄養素も含まれています。

- ☆たんぱく質・・・筋肉・骨などの体づくり、体内のホルモン・酵素などの生成を担う
- ☆ビタミンB1,B2・・・疲労回復や夏バテ防止
- ☆ビタミンC・・・免疫力の向上



枝豆はおつまみだったり、子どものおやつ、赤ちゃんの離乳食にも使えます。離乳食だと、少し手間ですが薄皮をとってポタージュにすると赤ちゃんも一緒にたっぷり栄養を摂れます。



### ～枝豆は八尾市の特産品～

枝豆の美味しさが減っていくのが、収穫後わずか2日間！！八尾産の枝豆だと、翌日にはお店に届きます。直売所だと朝採れの枝豆が手に入る場合もあるそうです。みなさん、新鮮で美味しい八尾の枝豆を食べてください。

農家さん

八百屋さん

食卓



#### memo



八尾市のホームページにも枝豆の情報を掲載しています。

＼こちらからご覧になれます／



お問い合わせ：八尾市役所 こども施設運営課  
TEL (072) 924-3840  
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



＼八尾市HPはこちら／  
バックナンバーもご覧になれます。＼公式Instagramはこちら／



YAO\_KODOMDEN