

6月 30日 (月) 今日の盛り付け

大皿：五目チャーハン
豚レバーと大豆の
ごだれまがらめ

大碗：春雨と豆腐の
スープ

小碗：大豆もやしと
小松菜の中華和え

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は中華料理です。

大豆もやし

栄養素の少ないイメージのあるもやしですが、実はもやしはいろいろな栄養素をたくさん含んだヘルシーな食品です。

緑豆もやし、大豆もやし、ブラックマッペもやしなどいろいろな種類がありますが、なかでも大豆もやしは他のもやしと比べ、グルタミン酸やアスパラギン酸が多く含まれ独特のうまみがあり、大豆由来のたんぱく質も豊富で、カリウムやビタミンK、葉酸各種アミノ酸が多く含まれています。また、茎が太くて食べるとシャキシャキ感があり、豆の部分の食感も楽しめます。

大豆もやしは豆の甘みや食感を生かして和え物や炒め物、ナムルなどにむいています。購入するときは、豆が淡黄色で、はりのあるものを選びましょう。豆が開いていたり、黒ずんでいたりするものは鮮度が落ちています。

今日は中華和えに大豆もやしが入っています。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)

