

7月 2日（水）今日の盛り付け

大皿：五目玉子焼き
味噌炒め(ナス ピーマン)

大碗：ごはん
大豆とじゃこのごまがらめ

小碗：すまし汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

枝豆と大豆

枝豆と大豆は、見た目は異なりますが同じ野菜です。もともとは「大豆として収穫する種類」を栽培し、それを若いうちに収穫したのが枝豆でした。そのため、枝豆の旬は7～9月の夏場で、大豆の収穫時期は10月頃となります。近年は枝豆専用の品種も育成されており、その数は400種以上あると言われています。

茹でて食べることが多い枝豆に対して、成熟した大豆は収穫後、乾物や煎り大豆、蒸し大豆などで流通し、煮豆やお菓子に利用されたり、豆腐、納豆、味噌、醤油などに加工されたりします。

大豆の一粒には、さまざまな栄養が詰まっています。タンパク質をはじめ、脂質、糖質、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅など、栄養素の種類がとても豊富です。身体の調子をととのえるビタミンやミネラルの含有量が多いのも特徴のひとつです。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪

