



今月の食材【枝豆】

未成熟の大豆で、枝付きのまま茹でることから枝豆と呼ばれる。枝豆は飲食店の子ども向けメニューや、夏の定番としてビールのお供に人気である。冷凍品は年中購入できるが、旬の生枝豆は香りが良く甘みが強い。旬は7月～9月。



枝豆クイズ



問1) 成熟した大豆と枝豆に含まれる栄養素はほぼ同じである。
○か×か？

問2) 枝豆の適した保存方法は？
A.そのまま常温 B.すぐに茹でる C.ビニール袋に入れて野菜室

《解説》

問1) 大豆は未成熟で収穫されると、ビタミンCなど野菜に近い栄養素が多く含まれる。そのため枝豆は豆類ではなく**野菜類に分類**される。枝豆に多く含まれる**ビタミンB1**は糖質をエネルギーに変えて新陳代謝を促進する。さらに大豆同様良質な**たんぱく質**や、体の水分量を調節する**カリウム**が豊富に含まれるため、枝豆を食べることは**夏バテ予防**や**疲労回復**に効果がある。

問2) 枝豆は収穫後、時間の経過と共に豆がやせて甘味が落ちていくため、購入したら**その日のうちに塩茹で**しましょう。食べきれない場合は、硬めに茹でて水分をしっかりと取ってから保存袋などに入れて冷凍保存しましょう。

塩茹でのコツ

旬の時期には、スーパーなどに生枝豆が出回ります。ぜひ旬の美味しい枝豆を家族で味わいましょう。

《枝豆200gの場合》

- ①キッチンばさみで枝豆の先端を3mm程切り落とす。
(塩味が豆に行き渡りやすい)
- ②水で洗った後、塩を小さじ2杯振り、両手でこすり合わせうぶ毛を取る。
- ③大きめの鍋に水を1L入れ、沸騰したら塩を大さじ山盛り1杯加える。
- ④③に枝豆を入れ、5分間茹でる。
- ⑤ザルに取って水気を切り、広げて冷ます。
※水をかけて冷ますと風味が損なわれてしまう。

食べる時の注意点



◆枝豆をさやから直接食べることがありますが、豆が勢いよく口の中に入ることによって窒息だけでなく、誤嚥の危険性もあります。
⇒**さやから枝豆を取り出して一粒ずつ食べるように**しましょう。

◆乳幼児や嚥下機能に不安のある方は、柔らかくなるまで茹でて薄皮をむいて潰すなど口腔機能に合わせて、安全に食べることができるよう工夫しましょう。そして食べる時は、目を離さずしっかりと見守りましょう。

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
ご飯 魚のピザ焼き ジャーマンサラダ コンソメスープ(法蓮草コーン) みかん寒天 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付合せ(人参) 和風サラダ 味噌汁(玉葱 油揚げネギ) ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(トマト) ポパイサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) キャロット蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のみぞれかけ 春雨の酢の物 味噌汁(南瓜 玉葱) すいか 牛乳	七夕そうめん 星のコロッケ 付合せ(ツナマヨブロッコリー) 七夕デザート 牛乳
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
ご飯 豆腐の肉味噌かけ ブロッコリーのサラダ すまし汁(えのき 長ねぎ) マドレーヌ 牛乳	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(オクラ) ひじきの煮付け 味噌汁(玉葱 わかめ) カルピスゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(じゃがバター) グリーンサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) 角切りももゼリー 牛乳	ご飯 冷しゃぶ にんじんのマヨネーズサラダ 味噌汁(えのき 油揚げネギ) わらびもち 牛乳	食パン ジャム(マーマレード) 白身魚野菜ソース カリフラワーと卵のサラダ コンソメスープ(キャベツコーン) パイン 牛乳
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
海の日 	ご飯 魚の塩焼き 付合せ(さつま芋) 冬瓜の薄く煮 味噌汁(もやしわかめネギ) バナナ 牛乳	ご飯 豚肉のくわ焼き 春雨とカニカマのサラダ すまし汁(小松菜 えのき) ミルクゼリー 牛乳	ビビンバ ブロッコリーのマヨネーズサラダ 中華スープ(豆腐 ニラ) ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 照り焼きチキン 付合せ(きゅうり) じゃが芋とインナーのカレー コンソメスープ(大根 椎茸) ストロベリーヨーグルト 牛乳
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
ご飯 ふりかけ 豚肉のマーマレード煮 付合せ(ブロッコリー) スパゲティサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳	ご飯 松風焼き 胡瓜のおかか和え 雷汁 もものヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 白身魚のフライ 付合せ(いんげん) トマトとベーコンのサラダ わかめスープ ぶどう 牛乳	ロールパン チリコンカン 大根ときょうりのサラダ コンソメスープ(キャベツ 人参) りんごゼリー 牛乳	ご飯 南蛮漬け なすと南瓜の煮物 味噌汁(生揚げ わかめ 葱) チョコミルクゼリー 牛乳
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)		
ご飯 魚の味噌煮 付合せ(もやし 人参) モロヘイヤの和え物 すまし汁(玉麩 三つ葉) いちごミルクゼリー 牛乳	ハヤシライス 和風ツナサラダ 角切り洋なしゼリー 牛乳	ご飯 かに玉 ハムとブロッコリーの中華サラダ 鶏肉と春雨のスープ 白玉きなこ 牛乳		



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

