

7月の献立



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

8 (2回) × (1回) 2点

【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。**
- ④ **③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 肉団子の甘酢からめ ツナとブロッコリーの 中華サラダ 中華スープ(豆腐 法蓮草) カルピスゼリー	ご飯 魚の梅肉焼き 付合せ(オクラ) ナスとピーマンの煮浸し 味噌汁(玉麩 えのきネギ) すいか	ロールパン ポークチャップ 付合せ(カリフラワー) 南瓜サラダ コンソメスープ(もやし 人参) りんごゼリー	ご飯 えびと高野豆腐のうま煮 切干大根のゴマ酢和え 味噌汁(玉葱 わかめ) カップヨーグルト	夏野菜カレー じゃこサラダ 七夕デザート
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 付合せ(法蓮草ごま和え) 辛し和え もずく汁 パウムクーヘン	ご飯 スパニッシュオムレツ 付合せ(ブロッコリー) マカロニサラダ わかめと鶏肉のスープ グレープゼリー	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(人参 いんげん) じゃがいもの三杯酢 味噌汁(玉葱 油揚げ ねぎ) 抹茶ミルク寒天	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 付合せ(トマト) 夏野菜のサラダ コンソメスープ(キャベツ 人参) 青りんごゼリー	ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(サラダ菜) 和風サラダ 味噌汁(大根 えのきネギ) カップヨーグルト
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
海の日 	ご飯 魚のみぞれソースかけ 付合せ(いんげん) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(法蓮草 油揚げ) コーヒゼリー	ご飯 豆腐の中華煮 法蓮草ののり和え 中華たまごスープ カップヨーグルト	ご飯 松風焼き 付合せ(南瓜) 森のサラダ すまし汁(玉麩 ねぎ) パン	ご飯 タラの粕漬焼き 付合せ(2色ピーマン和え) 冬瓜の薄くず煮 味噌汁 (じゃが芋 油揚げ わかめ) とけないアイス(いちご)
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(リーフレタス) いんげんのごま和え 味噌汁(豆腐 えのき) カップヨーグルト	くらロールパン 鶏肉のプレゼー 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) 大豆サラダ ふわふわスープ カスタードプリン	ご飯 親子煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁(しめじ わかめ ねぎ) 水ようかん	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(もやし 人参) 胡瓜と鶏の梅肉和え 冬瓜汁 プレーン蒸しパン	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ トマトとオクラのサラダ 味噌汁(南瓜 いんげん) オレンジゼリー
29日(月)	30日(火)	31日(水)		
ご飯 魚のカレームニエル 付合せ(キャベツ 人参) ジャーマンポテト コンソメスープ(大根 舞茸) ストロベリーゼリー	ご飯 麻婆なす 春雨とカニカマのサラダ 中華スープ(豆腐 ニラ) カップヨーグルト	ご飯 チキンの野菜ソース オクラの和え物 味噌汁(もやし 油揚げ) バナナ		



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。

