

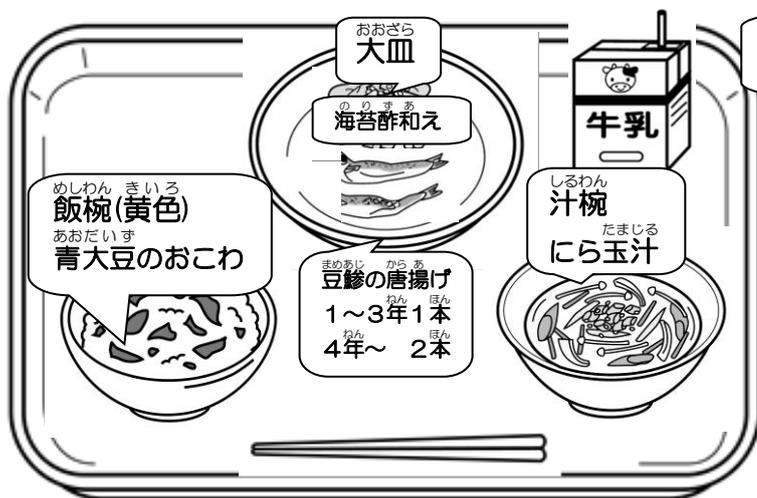


きゅうしよくニュース

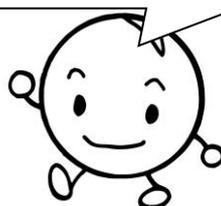


令和6年5月14日 火曜日

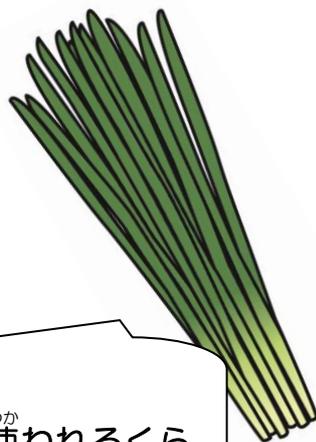
あおだいず 青大豆とは？ いま しゅん 今が旬！にら♪



あおだいず 青大豆は、やまがたけんさん 山形県産



にらはとちぎけんさん 栃木県産です。昔から薬草として使われるくらい、栄養価が高い野菜です。



今日は、緑色が鮮やかな、青大豆のおこわです。普通に大豆と呼ばれる黄大豆も、枝豆と呼ばれる未熟なときは緑色ですが、成熟し、大豆になると黄色くなります。しかし、青大豆は成熟しても緑色のままです。青大豆は、黄大豆に比べ、脂質が少なく、糖質が多いので、黄大豆より、甘みがあるのが特徴です。

にらは、一年中出回っていますが、春から初夏にかけて旬を迎えます。この時期のにらは葉がやわらかく、甘みと香りが強いのが特徴で、柔らかさの中にシャキシャキとした食感があります。

にらの独特の香りはアリシンで、元気のもとになります。

今日は、にら玉汁に使っています。にらと卵を合わせた料理はたくさんありますが、食べて美味しいだけではなく、一緒に食べることで、お互いの持つ栄養が体に吸収されやすくなります♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆



米 もち米 牛乳 卵 生姜 船橋市産→小松菜 人参 のり 海苔