

稲中ランチタイム通信

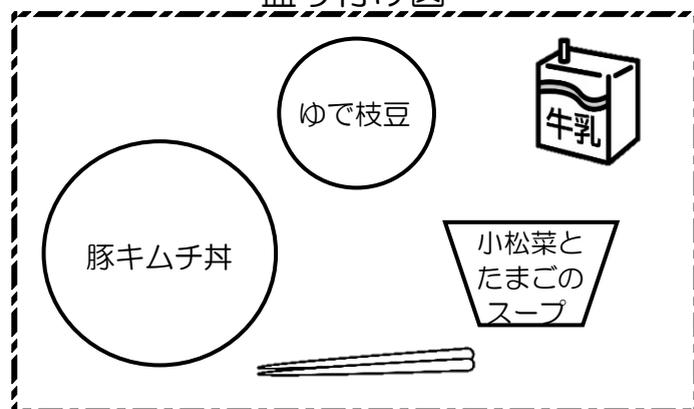
7月4日(木)

今日の献立

豚キムチ丼
ゆで枝豆
小松菜とたまごのスープ
牛乳



盛り付け図



『東京産 枝豆』について

今日の枝豆は、東京都小平市産です。鮮度を保つため枝付きのまま届けてもらいました。1時間目に5組のみなさんに協力していただき、枝豆のさやを取ってもらいました。全校生徒分の枝豆は30kgもあり、根気のいる作業でしたが、1つ1つ丁寧にさやを取ってもらいました。枝豆はさやを取ったらすぐに茹でることで、甘みが逃げずおいしく調理できます。今日は素材の味を味わえるよう、下茹でして少しだけ塩をふってあります。おいしい夏野菜を味わいましょう！

先生からの食育コメント

「枝豆」は、大豆をまだ青いうちに収穫したものです。完熟すると大豆になります。枝豆は大豆を未成熟のうちに収穫して食べるようにしたもののなので、大豆が穀物であるのに対し、枝豆は野菜として分類されます。

「枝豆」は、カロテンやビタミンCが豊富に含まれ、しかも大豆の栄養成分である良質のタンパク質や抗酸化成分も含んでいます。枝豆の種類は400品種以上といわれています。