

稲中ランチタイム通信

9月20日(金)

今日の献立

麦ご飯
しそひじきふりかけ
じゃがいものそぼろ煮
野菜のレモンあえ
牛乳



盛り付け図



『もやしについて』

「もやし」は植物の名前ではありません。豆や野菜の種子を水に浸して、日光を遮断して発芽させた若い芽を食べる野菜のことを「もやし」といいます。一般的に「もやし」と呼ばれている野菜は、「けつるあずき」から作る「ブラックマッペ」と、「緑豆」から作る「緑豆もやし」です。「大豆」から作るもやしは「大豆もやし」と呼ばれます。

もやしは弱々しいイメージですが、実はビタミンCやB群、カリウム、カルシウム、食物繊維などを含む、栄養価の高い野菜です。

先生からの食育コメント

発芽野菜には、もやし以外に貝割れ大根や豆苗などが多く流通しています。

最近ではブロッコリーの芽である「ブロッコリースプラウト」が、がん抑制効果があるとして注目されています。抗酸化作用が非常に高く、細胞を若返らせてくれる食材として期待されているのです。