

食育だより

令和3年 9月号

猛暑続きの夏、朝晩の気温差がありますがまだまだ残暑の厳しい日がありそうです。もう少しで実りの秋を迎え、食欲旺盛の子ども達はわくわくしていることでしょう。



☆9月の旬の食材☆

9月の旬の食材には、枝豆・南瓜・キャベツ・秋刀魚（さんま）・梨・葡萄（ぶどう）などがあげられます。中でも今回は、枝豆についてご紹介します。

枝豆

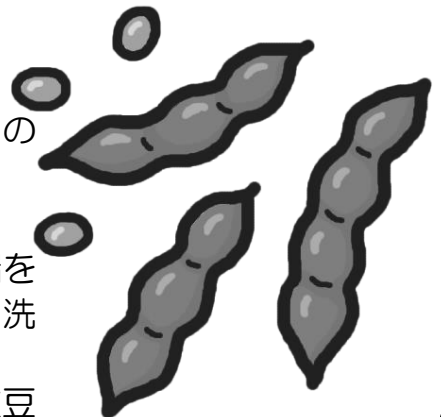
枝豆は、元々、大豆が成熟する前に収穫したものであるため、タンパク質が豊富に含まれています。また、造血の効能があり、貧血の予防に関わる、葉酸と鉄分も豊富に含有しています。更に、高血圧の予防などに効果があるといわれるカリウムまで多く含まれています。

☆美味しい枝豆の選び方

- ・葉が緑色で新鮮なもの
- ・サヤが緑色で毛がびっしりと付いているもの
- ・サヤがふっくらとしているもの

☆枝豆の美味しい茹で方

- ①塩味が入りやすくなるように、さやの両端を切り落としボウルに入れ、塩と水でもみ、洗い流す事で産毛と灰汁を取り除く。
- ②鍋にたっぷり水と塩を入れ、沸騰したら枝豆を加え、3~5分ほど茹でてザルにあげる。



枝豆おにぎり

8月に提供したおやつ、
「枝豆おにぎり」のレシピを紹介します！

《材料》（俵おにぎり10個分）

- ・米 1合
- ・昆布（出汁用） 約5cm角
- ・枝豆（さや付） 70g
- ・食塩（下茹用） 適量
- ・塩昆布 適量



《作り方》

- ①枝豆を塩水で下茹でし、豆をさやから取り出します。
- ②米を洗い、水を入れた後に、昆布も入れ、一緒に炊きます。
- ③炊きあがった②に①を加え、味を見ながら塩昆布を加えて、完成です！

※①で取り出した豆を②と一緒に炊くと風味が増し、ホクホクの食感になりますが、色は悪くなります。お好みに合わせて、炊き込み・混ぜ込みとかえてみてください♪



今回、保育園では、そう組さんがお手伝いしてくれた枝豆を再加熱し、混ぜ込みました。そう組さんのみんなのおかげで、美味しいおにぎりが出来ました！ありがとう♪