



給食だより

2026年6月号



晴れたり雨が降ったり…天气の移り変わりが多い時期になりましたね。
雨が降ると気分もふさがちになります。
旬の美味しいものを食べ、梅雨を元気に乗り切りましょう!!

知っていますか? 今月の食材は ^{とうみょう} **豆苗** です。



豆苗はじつは「エンドウ」の **若芽** なんです。

葉と茎を食べたあと、根を水に浸しておくで新しい芽が伸びてきて、7~10日で再収穫できます。その後も芽は伸びますが、栄養や味が落ち、豆からカビが生えてしまったりするので、2回までがおすすめです。

主な栄養と効果

- たんぱく質…筋肉や臓器、皮膚の材料になるだけでなく、酵素やホルモンなど体の機能を調整するはたらきもあります。
- βカロテン…抗酸化作用があり、免疫機能や視力を調整します。
- ビタミンK…丈夫な骨をつくるために必要なビタミンです。
- ビタミンC…美容効果や抵抗力（風邪などに対する）を高めたい方におすすめです
- 葉酸…赤血球の生産をたすけるはたらきがあるため、貧血予防に効果的です。

とってかんたん♪

豆腐と豆苗のレンジ蒸し

～材料～（4人分）

絹ごし豆腐	600g
豆苗	1袋
ホタテ缶(ほぐし身)	130g
塩	小さじ1/3
オイスターソース	小さじ1
ごま油	大さじ1と1/2

～作り方～

- ① 豆腐は1丁を4等分に切る。豆苗は根元を除き、長さを4等分に切る。
- ② 耐熱の器に豆腐を並べ、塩→オイスターソース→ごま油の順にかける。豆苗を広げてのせ、ホタテを缶汁ごと加える。
- ③ ラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジに9分かける。豆腐が中まで熱くなったら全体をざっくりと混ぜて完成!!

