



「枝豆」



みなさんこんにちは。今日は「枝豆」のお話をします。

枝豆は、6月から9月にかけて旬を迎えます。大豆が熟す前の青いうちに収穫したもので、大豆は豆の仲間ですが、枝豆は野菜の仲間です。

枝豆は、大豆と野菜の両方の栄養的特徴をあわせ持った、いいとこどりの野菜です。まず、「畑の肉」と言われる大豆と同様にたんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質は、筋肉や骨などの人の体をつくる上で欠かせない栄養素です。そして、ビタミン^{ビーワン}B1、^{ビーツ}B2、Cなどのビタミン類を多く含み、さらに、メチオニンというアミノ酸を多く含んでいます。このメチオニンは、肝臓の機能を正常に保つ働きをします。肝臓は、栄養を蓄えたり、有害物質を分解したり、消化液を分泌したりする働きがあり、私たちの体にとってとても大切な臓器です。

今日の給食では、さやに入った枝豆を塩ゆでしています。よくかんでおいしくいただきます。これでお話を終わります。