

※今月は、西九州大学健康栄養学科の先生からの寄稿がお休みの為、三光幼稚園・保育園の先生に提供している食の情報を紹介いたします。

三光幼稚園・三光保育園給食室発行

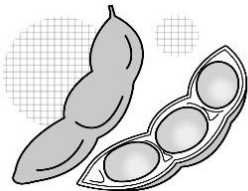
保育や家庭にちょっと役に立つ



8月 食育メモ



旬の食材 えだまめ



大豆を若いうちに収穫し未成熟な豆を食べるもので、豆ではなく野菜に分類されます。

大豆の歴史は古く、縄文時代には栽培されていたとされますが、いつから枝豆として食べるようになったのかはわかっていません。

「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様に栄養価が高く、たんぱく質をはじめ、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含みます。夏に不足しやすいビタミンB1やビタミンB2も多いので、夏バテの予防におすすめです。



枝豆スイーツを知っていますか？

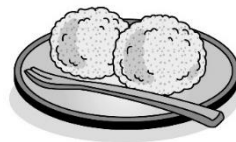
みなさんは、『ずんだもち』を食べたことがありますか？宮城県仙台市を中心に東北地方で食べられている郷土菓子のひとつ。ずんだとは、枝豆で作る「あん」のことで、ゆでた枝豆の薄皮を除いてすりつぶし、砂糖や塩を加えて味をととのえたものです。これをもちと絡めたのがずんだもち。お盆やお彼岸などに食べられます。見た目も薄緑がとてもきれいなずんだもち。名前の由来には、枝豆を打って作ることから「豆打（ずだ）」が「ずんだ」になったという説や、考案者の名前である「甚田（じんた）」がなまって「ずんだ」になった説があります。

枝豆は鮮度が命です！
すぐに食べない場合も、買ったその日にゆでておきましょう。

よく洗い、塩でもむ。

熱湯で3~5分ゆでる。

ザルに上げて、手早く冷ます。



☆☆☆夏野菜クイズ☆☆☆

旬の食材 スッキーニ

問.ズッキーニは次のうち、どの野菜の仲間でしょうか？

- ①きゅうり ②にんじん ③かぼちゃ

答えは、③かぼちゃ

きゅうりに似ていますが、ウリ科カボチャ属の食物で、かぼちゃの仲間です。育ち方は、かぼちゃとは違い、あまりツルが伸びないので「つるなしかぼちゃ」とも呼ばれます。ズッキーニは生で食べたり、花も食べたりできます。



煮ても焼いても揚げても美味しく、南フランス料理の「ラタトゥイユ」が有名です。

旬の食材 トマト

問.トマトにはうま味を感じる成分がたくさん含まれています。同じ成分が入っている食べ物はどれでしょう。

- ①かつお節 ②干し椎茸 ③こんぶ

答えは、③こんぶ

トマトには、こんぶと同じグルタミン酸という、うま味成分が含まれています。イタリアやギリシャなどの南ヨーロッパでは、トマトと肉・魚介類（イノシン酸）を合わせて使い、だしをとっています。トマトはビタミンCが多く、赤い色の成分「リコピン」は生活習慣病を防ぐ働きもあります。

