



栄養科たより



もうすぐ関東も梅雨入りしますね 🌧️ 蒸し蒸しした暑さになりそうなので水分摂取を忘れずに！！



6月のテーマ食材・・・いんげん

初夏の旬の野菜として今月紹介するのは、いんげんです！1年中出回っているいんげんですがおいしく食べることが出来る旬が6月～9月といわれています。

いんげんとさやいんげんの違いを知っていますか？いんげん豆を若い時にさやごと食べるものをさやいんげんといい、豆の品種は異なります。

生で食べるのは向いていない食材なので、下茹でか焼いて食べることをおすすめします！

緑黄色野菜をいわれているだけあってたくさんの栄養素がありますが、生のいんげんにはたんぱく質が100gあたり1.8g含まれています。たんぱく質はみなさんが知っているお肉のエネルギー源であり、必要なホルモンや免疫物質も構成してくれます👏

夏の始まりはいんげんを食べて、たんぱく質やビタミンを補給してみてください🍲



いんげんを使用したおすすめレシピ・・・いんげんとベーコンの炒め物

材料(2人分)

- ・いんげん・・・80g
- ・ベーコン・・・40g
- ・おろしにんにく・・・少々
- ・オリーブオイル・・・大さじ1
- ・塩・胡椒・・・少々

作り方

- ① いんげんは塩を入れて下茹でし、へたをとって3等分にする。
- ② ベーコンは短冊切りに切る
- ③ フライパンにオリーブオイルとおろしにんにくを入れて中火で炒めてからベーコンを入れて炒める。
- ④ 最後にいんげんと塩胡椒を入れてさっと炒めて完成。



いんげんは苦手な方でも下茹でをしっかりすることでおいしく食べられるので試してみてください🔍



6月のテーマ・・・食育月間について

【食育月間】という言葉聞いたことはありますか🗣️？

食育月間とは、国が定めた「食育推進基本計画」によって毎年6月と定められたものをいいます。食育基本法が6月に制定されたことや、新生活が始まってから少し落ち着いた時期なので6月に定められたとされています。

インターネットでは農林水産省よりリーフレットが出ていますので、気になる方は

検索してみてください🔍何を食べるか、誰と食べるかなど様々な角度から食に関する知識が載っています。食事は欠かせないものなので、今月は食の知識を深める月にしてみてください！

