

給食だより 2020 6月号



美味しい食べ方



今年も梅雨の季節がやってきました。湿度が高く過ごしにくいですが、暑い夏に向けて体調を整えていきましょう。

さて、今月の給食だよりでは6月に旬を迎える食材を紹介していきます。美味しく食べて体力を付けて下さいね！



アスパラガス



アスパラには緑と白がありますが、どちらも同じ品種で、日光に当たっているかないかの違いです。硬さや栄養価にも違いは見られます。

【主な栄養素】**アスパラギン酸**：疲労回復やスタミナ増強に効果アリ

そら豆は、4000年以上前から、エジプトで食用として栽培されてきました。日本に入ってきたのは奈良時代と言われていて、名前の由来は“実が空に向けて実るから”だそうです。

【主な栄養素】**植物性たんぱく質、カリウム**

そら豆



きゅうり

きゅうりの原産地はヒマラヤと言われ、日本には中国から伝わりました。1960年代頃までは半白きゅうりが主流で、その後、栽培しやすく見た目も良い現在の濃い緑のきゅうりに切り替えが進みました。

【主な栄養素】**β-カロテン、カリウム**

紹介した野菜の美味しい食べ方をいくつか紹介します。

- ・アスパラのバターソテー…下ゆでしたアスパラを熱したフライパンでバターをかけながら温める
- ・炒め物…グリーンアスパラガスは、炒め物に加えると彩り良く綺麗に仕上がる
- ・そら豆の塩ゆで…そのまま食べてもおいしいが、彩りを活かしてサラダ等にも使える



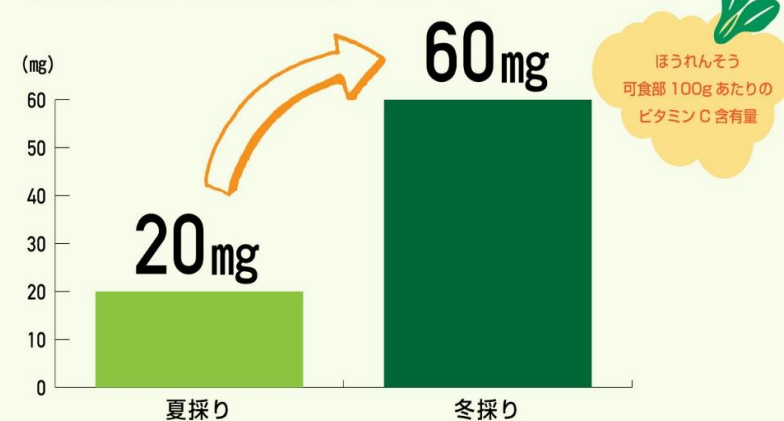
どうして旬に食べるのがいいの？

よく「旬のものは旬に食べよう」と言われますが、なぜなのでしょう。

旬とは、野菜にとって最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期です。旬ではない時期と比べると栄養価に2倍の差があるとまで言われる野菜もあるくらいです。また、味や価格の違いもある為、旬の時期に食べるのが良いと言われます。

そして、日本の四季を感じられるのも良いところです。季節と共に旬がやってきて、美味しい野菜が安価で手に入るというのは幸せなことですね。技術の発達や輸入等により、通年で食べられる野菜も増えてきましたが、やはり美味しく栄養価が高い時期に食べるのが一番です。

ほうれんそうのビタミンC



ビタミンCは
約3倍！