

令和7年7月15日の給食

夏が旬！ 枝 豆



枝豆は、大豆を未成熟な青いうちに収穫したものです。熟すと大豆になり、「野菜」から「豆」になります。

野 菜



豆



あっ...?!

★枝豆

★牛乳

★☆☆ビーフン炒め

☺八王子産ピーマン、
玉ねぎ、にんじん使用

★にぎすの唐揚げ

☺八王子産にんにく使用

★みそ汁

☺八王子産玉ねぎ、じゃがいも、長ねぎ使用

★ごはん



枝豆は、未成熟なため、タンパク質の量は大豆ほどではありませんが、葉酸、ビタミンC、 β -カロテンなどは大豆より多く含んでいます。

豆なのになのに野菜なの？

疲労回復の効果があるビタミンB₁もたっぷり含んでいるので、夏バテ防止にもぴったりの野菜です。

豆になる前だから、豆じゃないんだって



枝豆の栄養

ここに注目



✦ ビタミンB₁

糖質をエネルギーに変える。
疲労回復に効果あり！



✦ ビタミンB₂

糖質、脂質、たんぱく質をエネルギーに変える、成長を促進する！



✦ 鉄分

貧血を予防！
ほうれん草よりも鉄分たっぷり！





お手軽!

海外でも大人気!!

EDAMAME



かつては、大豆を枝豆として食べる国は、
わずかしかなかったんです。

今、枝豆は、栄養、おいしさ、手軽さから
世界で人気となっていて、ローマ字表記の
「EDAMAME」として冷凍枝豆が販売され
ています。

My favorite
food !



また、カナダでは2011年から枝豆栽培
が始まり、輸出しています。アメリカでは
学校のスクールランチにも登場している
そうです!

栄養満点
ヘルシー!



おいしい!

