



栄養課だより

2024 夏号
Vol.35

行事食紹介

5月

すたみな丼・卵スープ
酢の物・杏仁豆腐

いなり寿司・わんこ蕎麦
筑前煮・わたようかん

7月

鰻まぶし丼・酢の物
冬瓜のそぼろ煮・抹茶プリン

茄子と豚肉のさっぱりそうめん
南瓜と海老団子の煮物
酢の物・七夕ゼリー

6月

8月

夏祭り



今年も8月下旬の4日間、夏祭りが開催されました！



飲食部門では昨年に続きm.paceさん、センドハビネスさんにご協力いただき、フランクフルトとジェラートを堪能していただきました♪

フランクフルトは「ジューシーで味もサイコー!」「うまいうまい!」と皆さん無我夢中!ジェラートも「こんなに美味しいジェラートが食べられて嬉しい」「暑い夏にぴったりだ」と笑顔を浮かべておられました。

どちらも大好評でまた食べたいという声が多くありました♪ m.paceさん、センドハビネスさんありがとうございました!

~季節の食材紹介~

モロヘイヤ



モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」といわれるくらい栄養価が高い食材です。今回はモロヘイヤに含まれる栄養素や期待できる効能、調理のポイントについて紹介します♪

βカロテン

野菜の中でも含有量はトップクラス!体内でビタミンAに変換される栄養素で、皮膚や粘膜の健康を保つ働きをもち、老化の原因となる活性酸素の働きを抑える効果や血液や粘膜を丈夫にしてくれる効果が見込まれます。その他にもビタミンB1、B2、C、E、Kなどが含まれます。

カルシウム

カルシウムとビタミンKが合わさること、骨の健康維持を助け骨粗鬆症の予防が期待されます。またミネラル類は他にも鉄分、カリウム、マグネシウムなどが豊富に含まれています。

食物繊維

ペクチンやマンナンなどの水溶性食物繊維が豊富であり、腸内環境を改善し便通をよくする働きがあります。またコレステロールを吸着し体外に排出する効果が見込まれます。

◎下ごしらえ

茎を取り除き、塩を少々加えたたっぷりのお湯に入れる。 →水に溶ける栄養素が含まれるため、数秒して色が鮮やかになったらすぐにザルにあげて水にさらす。短時間でサッと茹でましょう。

◎ポイント

茹でた後に軽く包丁で刻む。細かく刻むほどぬめりが出ます。 →刻む前にまな板を濡らしておくとうめりが付かしくなります。

注意点

収穫期を過ぎたモロヘイヤの種や莢(さや)には毒があります。家庭菜園で作られる場合にはご注意ください!

