

レポート 122号 大豆と野菜

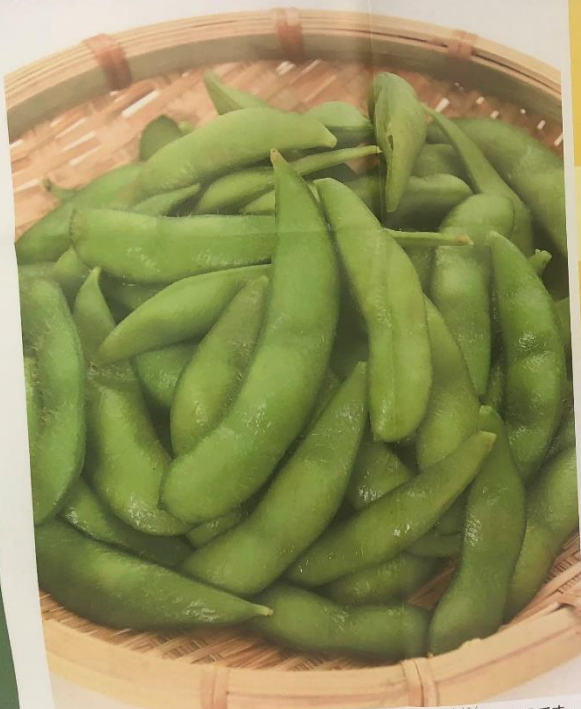
給食ニュース最新号です。

大豆と野菜のいいとこどり！が、えだまめだそうです。

えだまめって、本当に体にいいですね。

大豆と野菜のいいとこどり！えだまめ

今が旬のえだまめには、大豆と野菜の両方の栄養素が含まれています



良質なたんぱく質が豊富

たんぱく質	14.8g	11.5g	11.7g
	大豆(ゆで)	えだまめ(ゆで)	牛肉(サーロイン・生)
脂質	9.8g	6.1g	47.5g

100gあたり

いろいろなビタミンが含まれる野菜

免疫力アップ ビタミンC	疲労回復に ビタミンB ₁	粘膜を強くするよ カロテン
15mg	0.24mg	290µg

えだまめ(ゆで) 100gあたり

えだまめには、大豆と同じように、良質なたんぱく質が含まれています。えだまめには、いろいろなビタミン類が含まれていて、野菜に分類されます。



えだまめは大豆を若いうちに収穫した夏野菜です。いろいろなビタミン類が含まれるえだまめは野菜に分類されますが、大豆と同じようにたんぱく質も多く含まれています。今が旬の、おいしいえだまめを、食べてみましょう。

えだまめの味や食感、色を楽しみながら食べてみましょう。

ゆでたてがおいしい夏が旬のえだまめは、大豆を若いうちに収穫したものです。

夏バテしないためにも、しっかり食べましょう。