

# 6月 食育の日こんだて「さやいんげん」

毎月19日は「食育の日」です。

今年度の食育の日献立では、旬の食材や地域に伝わる季節の料理を味わいます。

さて、今月はどんな食べ物が出てくるのでしょうか！おいしく食べながら旬の食材について学んでいきましょう。

ごはん 鶏肉の香味焼き いんげんのごまみそあえ

肉団子と春雨のスープ 牛乳

## さやいんげん



さやいんげんは色が緑できれいなので1年を通して料理に使われていますが、夏が旬の野菜です。山形県でも夏になるとたくさん生産されています。

未熟ないんげん豆をさやごと食べるので「さやいんげん」と呼びます。さやの中には小さな豆が入っています。

さやいんげんは主に体の調子を整える働きがあります。鼻やのどの粘膜を強くするビタミンAや、疲れを吹き飛ばしストレスに強い体を作るビタミンCがたっぷりふくまれている野菜です。



なぜ「いんげん」というの？

いんげん豆は江戸時代に中国のお坊さんによって日本に伝えられました。そのお坊さんが「いんげん」という名前だったので「いんげん豆」という名前がついたそうです。その後、明治時代にさやごと食べるようになったそうです。

## 3たぐクイズ

Q. さやいんげんを調理する時は1本ずつすじを取りますが、このすじは何のためにあるのでしょうか？

- ① 豆を取りやすくするため
- ② 新鮮さを保つため
- ③ 豆を守るため

答えは裏に書いてあるよ！

## クイズのこたえ ③ <sup>まめ</sup> <sup>まも</sup> 豆を守るため



さやいんげんを<sup>りょうり</sup>料理するときはすじをとります。ひと<sup>てま</sup>手間かかる<sup>さぎょう</sup>作業ですが、このすじにも<sup>やくわり</sup>役割があります。このいんげんのすじは、<sup>すいぶん</sup>水分や<sup>えいよう</sup>栄養を<sup>はこ</sup>運ぶくたであると同時に、<sup>どうじ</sup>同時に、<sup>せんい</sup>繊維が<sup>ひじょう</sup>非常に<sup>つよ</sup>強いので人間でいう「<sup>にんげん</sup>骨」の<sup>ほね</sup>役割<sup>やくわり</sup>もあります。<sup>まめ</sup>豆が<sup>せいちょう</sup>成長して<sup>おお</sup>大きくなってもさやがやぶれないよう、しっかりとささえています。