

6月22日（金） 植え付けから21日目



大きくなりましたね。
梅雨の合間の太陽の光をしっかりと
浴びて、のびのびと育っていますよ。
見に来てね！

どんどん大きくなって
栄養たっぷりの夏が
待ちどおしいなあ～！



【管理栄養士による、豆知識②】

- 枝豆の語源は「**枝なり豆**」で奈良時代には茹でた枝豆が涼しさと呼ぶ**夏の風味**として楽しまれていました。
- 今から旬真っ盛りを迎える枝豆はビールのおつまみにもよく登場しますが、**アルコールの代謝**をよくする働きや、**肝臓**の働きを向上させる成分を多く含み、**二日酔いの予防**に効果的です。
- 注目の栄養素は「**葉酸**」枝豆 100g 中 320 μ g 含まれます。巨赤芽球性貧血を予防するビタミンとして発見されましたが、胎児の神経管閉鎖障害に対する葉酸摂取の有効性が確認され、**認知症予防**にも効果があるといわれています