

おたより

トマト

令和8年 6月

富士見市

学校給食センター

もやし



もやしとは…

「もやし」は植物名ではなく、豆類の種子を発芽させたものです。名前の由来は、芽を出させるという意味の「萌^もやす」という言葉からついています。

一般的にもやしと呼ばれている原料の豆は、緑豆・ブラックマッペ・大豆です。それぞれ発芽させて成長し、緑豆もやし・ブラックマッペもやし・大豆もやしになります。緑豆もやしの軸はやや太めで、シャキシャキとしてクセのない味が特徴です。ブラックマッペもやしは、黒豆もやしともいわれ、軸はやや細めです。大豆もやしは豆がついたまま食べるもやしです。

もやしの栄養

もやしは豆を発芽させることによって豆のときになかった栄養素を生成するという特殊な野菜です。

風邪予防に役立つビタミンC、肥満や動脈硬化の予防に効果のあるビタミンB、腸内環境を整える食物繊維を生成します。

低カロリーで水分が多いため、エネルギーを抑えながら満腹感を得やすい食材で、ダイエット食に向いています。また体に必要な成分が多いうえ値段も安いので、食費を抑えながら栄養を取りたい方にもおすすめの野菜です。

生産量トップは、栃木県！

もやしは水耕栽培が中心で、生産には大量の水を必要としています。栃木県では豊富な地下水を利用して生産しています。

給食では…

2日(火)白滝のつるつる炒め

3日(水)こがねもやし

16日(火)ワンタンスープ

17日(水)焼きそば

24日(水)もやしのサラダ

に緑豆もやしを使用しています。

もやしのひげの根はとらないで！

料理によって見栄えと舌ざわりをよくする場合、ひげの根をとることもありますが、食物繊維の含有量は他の部分よりもひげの根の方が多く含まれています。また、ひげの根を切ると断面から栄養が流れ出てしまうので、できるだけひげの根はそのまま調理するのがおすすめです。