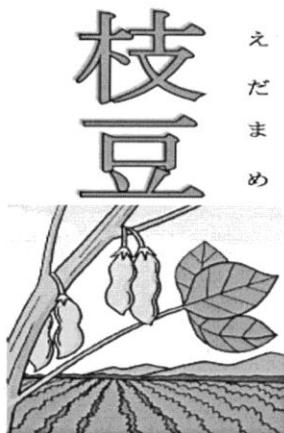


# 9月5日 (水)



枝豆  
えだまめ  
枝豆は、大豆が熟す前のやわらかい  
ころに食べる野菜です。  
畑の肉とよばれる大豆と同じで、  
枝豆には、たんぱく質や鉄、カルシウム  
などの栄養素が含まれています。また、  
大豆には少ないカロテンやビタミンCも  
含まれています。



## きょうのこんだて

マーポーなす  
もやしのごますあえ  
えだまめ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもととなる) サラダあぶら、でんぶん すりごま、さとう、ごまあぶら ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうひきにく、ぶたひきにく あかみそ、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) なす、たまねぎ、たけのこ にんじん、ピーマン、しょうが もやし、えだまめ

### クイズ3

えだまめが生長すると、つぎのうち、どの豆になるでしょうか。  
① 金時豆 ② 大豆 ③ ひよこ豆

## 一口メモ

○今日の給食に枝豆がついています。枝豆は、だいすが  
じゅくす前に食べる野菜です。

枝豆は、中国にもともとあった野菜です。

日本には稲作とともに伝わったと考えられています。

枝豆として食べるようになったのは、江戸時代のころから  
です。

畑の肉とよばれるほど良質のたんぱく質をふくんでいるだいすと同じで、たんぱく質は  
もちろん、脂質、鉄、カルシウム、ビタミンB1、B2などの栄養素をふくんでいます。  
また、だいすとくらべると、カロテン、ビタミンCを多くふくんでいます。さらに、葉酸も  
ふくまれているので、体の成長をうながしたり、貧血の予防などに効果があります。



なかよし畑でも枝豆を植えていました。

夏休み前に2年生が、少し持って帰りました。

いまは、右の写真のように、なかよし畑の枝豆は、  
茶色くなっています。

この後、だいすとして収穫します。



たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	しょうが	高知県
なす	京都府	ピーマン	青森県	たけのこ(缶)	愛媛県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②