

## 9月7日 (金)

きんときまめ  
金時豆



きんときまめ いんげん豆の一種です。

給食に出てくるてぼ豆やとら豆、うずら豆なども  
いんげん豆のなかまです。

いんげん豆のほとんどは、北海道で作られています。

「親子丼」は、「卵」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

おやこどんぶり  
とうがんのすましじる  
きんときまめのにももの  
ごはん  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) けいらん、けいにく うすあげ、だしこんぶ けずりぶし、きんときまめ 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) たまねぎ、にんじん、あおねぎ とうがん、えのきたけ

クイズ5 きんときまめのほかに、「金時」がつく食べ物、つぎのうちどれでしょうか。  
① にんじん ② だいこん ③ ごぼう

## 一口メモ

○今日の副菜は、きんときまめのにもものです。

きんときまめは、いんげんまめのなかまです。赤むらさき色  
をしているので、赤いんげんともよばれています。

つぶの形がよく、味もおいしいので今日のような煮まめとして  
よく使います。

○給食では、乾燥したきんときまめを熱湯に90分間ひたして、  
さとう、しお、こい口しょうゆを加えて、焼き物機で150度で  
90分間煮ました。

きんときまめを熱湯につけているところ



○まめは、じつは大きなたねです。たねなので、発芽するまで  
の栄養を自分でもっています。だから、まめには、栄養がたっ  
ぷり入っています。体をつくるもとになるたんぱく質や鉄分やカルシウム、  
食物せんいもたくさんふくんでいます。育ちざかりのみなさんには、モリモリ食べてほしい  
食品です。

○まめは、やさいのたねと比べても大きなまめです。鳥やけものに食べられないように、  
固い皮で身をつつんだり、生で食べると害がある成分をもっています。  
煮ることで害もなくなりおいしく食べられます。

たまねぎ	兵庫県	にんじん	北海道	とうがん	岡山県
青ねぎ	徳島県	えのきたけ	長野県	金時豆	北海道

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①