

9月7日 (金)

金時豆



きんときまめ
金時豆はいんげん豆の一種です。
きゅうしょく
給食に出てくるてぼ豆やとら豆、うずら豆なども
いんげん豆のなまめです。
いんげん豆のほとんどは、北海道で作られています。

「おやこどんぐり」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
とうがんのすましる
きんときまめのにもの
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 けすりぶし、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、えのきだけ

クイズ5 きんときまめ
金時豆のほかに、「金時」がつく食べ物は、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、きんときまめのものです。

きんときまめは、いんげんまめのなまめです。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、生で食べるとき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	えのきだけ	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