

5月分の給食【5／1(木)～5／30(金)】

5月9日(金)

三度豆

1年に3度収穫
できるので、三度
豆という名前が
よばれています。



ハウスを利用した栽培も盛んに行われています。

以前はさやのすじをとって料理していましたが、最近ではほとんど、すじをとらなくてよいすじなしの三度豆が栽培されています。
給食でもすじなしの三度豆を使っています。

きょうのこんだて

けいにくのしょうゆバターやき
じゃがいもとあつあげのにも
ごまかいため
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・けいにく・ ぶたにく・あつあげ・ けずりぶし・かつおぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・バター・じゃがいも・ さとう・サラダあぶら(めんじゅ) ・いりごま(しろ)
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) しろねぎ・たまねぎ・ にんじん・さんどまめ・ たけのこ

クイズ 5 三度豆は、未熟な若い豆とそれを包んでいるさやを食べます。では、十分熟した豆をなんというでしょう？

一口メモ

①いんげん豆

②だいず(大豆)

③あずき(小豆)

○いつもは冷凍の三度豆を使う時が多いのですが、5月は生の三度豆が登場します。5月2日の「三度豆のソテー」にも生が使われていました。歯ごたえがあり、甘みも強くおいしいです。なんとその違いを、1年生は気づいていました。

今日の「じゃがいもとあつあげの煮もの」に使われています。

○この三度豆は、別名「いんげんまめ」ともいいます。実は、5年生が理科の学習で発芽実験に使っていたインゲンマメは三度豆の種です。



実験が終わったら、学習園かなかよし畑に植えかえます。大きく成長したら収穫して、生のおいしい三度豆を味わいたいと思います。

産地調べ

白ねぎ	大分県	にんじん	長崎県	たまねぎ	兵庫県
じゃがいも	鹿児島県	三度豆	鹿児島県		

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①