

5月分の給食【5／1(金)～5／29(金)】

# 5月19日(火)

きんときまめ  
**金時豆**  
(ドライパック)



ドライパックの金時豆は  
強い蒸気で蒸し上げている  
ので、すぐに料理に使うこ  
とができます。

きんときまめ まめ  
金時豆はいんげん豆のなかま  
で、同じなかに『てぼ豆』、『うず  
ら豆』、『白花豆』などがあります。  
主な成分は炭水化物やたんぱく  
質、おなかの調子を整える食物  
せんいで、ほかにビタミンB1やビ  
タミンB2、貧血を防ぐ鉄などが含  
まれています。

クイズ10 「おこわ」に使われている米は、何でしょう？

①うるち米

②玄米

③もち米

## 一口メモ

○私たちが食べている豆とは「種」です。

いろいろな豆(種)と、野菜や果物、そ  
して穀類の種の大きさを比べると、こ  
んなに大きさが違います。

○今日の「金時豆のおこわ」にはドライ  
パックの金時豆が使われています。  
ドライパックというのは、ゆでた豆の  
汁をきり、袋に入れて密封したもの  
です。加熱しているので、すぐに調  
理できる利点があります。

(財)日本豆類基金協会 小学生向け学習読本  
「生命のもと 元気のもとまめのはなし」から

2年生が、先週  
生活科の学習で  
ミニトマトの種  
をポットに植え  
ました。  
あまりに小さい  
ので、いつの間  
にか飛んで行っ  
てしまった人も  
いましたね。



## タネのいろいろ大集合

いろいろな食べもののタネをくらべてみよう。豆とほかの食べもののタ  
ネとでは、どのようなちがいがあるだろうか？



ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳キャップ・ソフトマーガリンの袋 □ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③