

6月15日(金)

さん ど ま め

三度豆



いちねん さん ど しゅうかく
年に三度 収穫できる
ので、三度豆 という名前で
よばれています。

さん ど ま め ほっかいどう わきなわ
三度豆は、北海道から沖縄まで、
それぞれの時期に日本 中で栽培さ
れています。一年 中出回っています
が、旬 (たくさんとれて、おいしい
時期) は、春から夏にかけてです。

きょうのこんだて

けいにくのしょうゆバター やき
みそしる
さんどまめのからしじょう ゆあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもととなる) バター、じゃがいも、さとう ごはん
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、うすあげ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし 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) キャベツ、たまねぎ にんじん、だいこんば さんどまめ

クイズ11 「三度豆は、1年間に3回とれるので、三度豆と名前がついた」

これは、ホントである。○か×か。

① ○ ② ×

一口メモ

○三度豆は、いんげん豆を若いうちにさやごと

食べるさやいんげんのことです。年に三度も
収穫できるところから三度豆とよばれています。

インゲン豆の原産地は、中央アメリカと言われて
います。日本には、江戸時代はじめに隠元禅師が
中国より伝えたとされています。

給食では、塩ゆでした三度豆にさとう、こい口しょうゆ、
洋がらしを合わせて作ったタレであえました。

○なかよし畑では、5年生の理科の発芽実験で芽が出た
いんげん豆を畑に植えています。

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。



【おまけクイズ】 いんげんまめには、
平べったく20cmぐらいのものもあります。
なんといいういんげんまめでしょうか。

- ① トルコいんげん
- ② モロッコいんげん
- ③ ポルトガルいんげん



キャベツ	愛知県	にんじん	長崎県	三度豆	鹿児島県
たまねぎ	佐賀県	じゃがいも	熊本県	だいこん葉(乾)	熊本県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ① おまけクイズの答え: ②