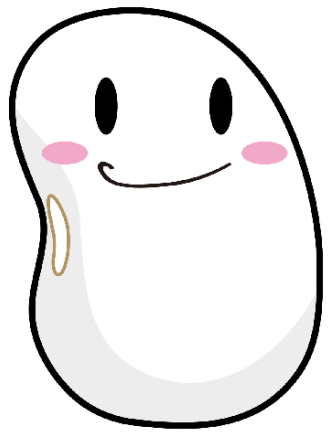


いろいろな豆
まめ

にっぽん
日本では、

むかし た まめ
昔から食べられてきた豆！



きょう
今日は、

まめ しょうかい
豆について紹介します！

まめ えいよう 豆の栄養

^{しつ}たんぱく質、^{たんすい}炭水化物、^{かぶつ}脂質がふくまれています。

いろいろな^{えいよう}栄養素の^そ働^{はたら}きを助ける^{たす}ビタミンB、

^{からだ}体の^{はたら}働^{ちようせつ}きを調^{てつ}節する^{てつ}ミネラル(カルシウム・鉄など)、

おなかの^{ちようし}調^{ととの}子を整^{しょくもつ}える^{しょくもつ}食物せんい など

もたくさんふくまれています！！

まめ えいよう た もの
豆は栄養たっぷりの食べ物です。

けんこう からだ
健康な体づくりはもちろん、

はだ
お肌ツヤツヤにも

やくだ
役立ちます！



せ かい た まめ
世界で食べられている豆は、

およそ

しゅるい
70 ~ 80 種類！



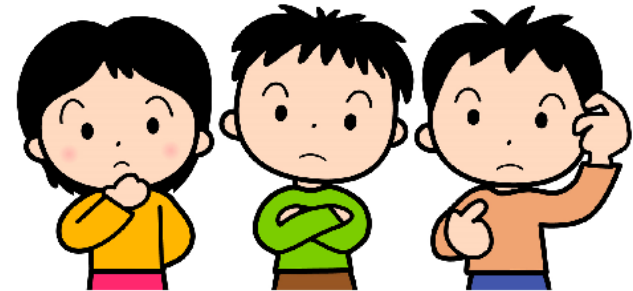
ここで、
もんだいです！





がっこうきゅうしょく とうじょう まめ
学校給食に登場する豆は

なんしゅるい
何種類あるのでしょうか？



①

しゅるい
3種類

②

しゅるい
6種類

③

しゅるい
10種類



せいかいは . . .

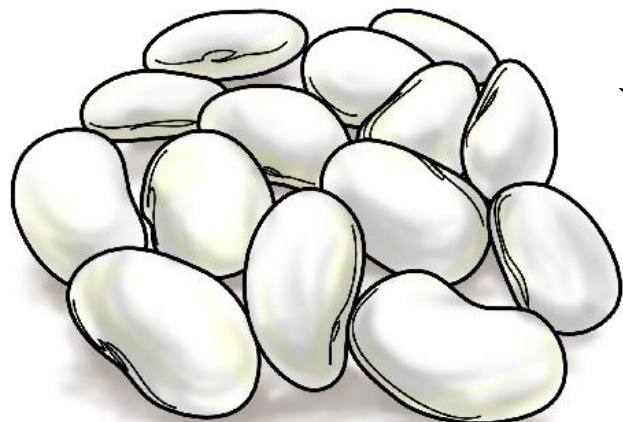
③ ^{しゅるい} 10種類 ですよ。



きゅうしょく とうじょう まめ
給食に登場する豆たち

しろはなまめ

① 白^{しろ}花^{はな}豆^{まめ}



はな み ま しろ
花も実も真っ白。

に まめ あまなっとう げんりょう
煮豆や甘納豆の原料に
なるよ。

きょう 今日のこんだて ^{しろはなまめ}「白^{しろ}花^{はな}豆^{まめ}の煮もの」^にとして ^{とうじょう}登場！

きゅうしょく

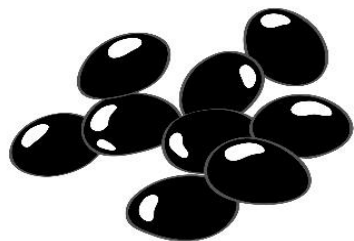
とうじょう

まめ

給食に登場する豆たち

くろまめ

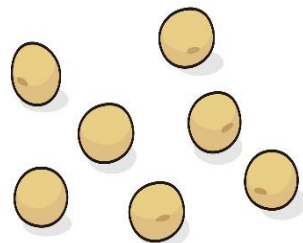
② 黒豆



しょうがつりょうり つか
お正月料理に使われるよ。

だいず

③ 大豆



しょくひん へんしん
いろいろな食品に変身するよ！

あずき

④ 小豆



げんりょう
あんこの原料だよ！

きゅうしょく

とうじょう

まめ

給食に登場する豆たち

むらさきはなまめ

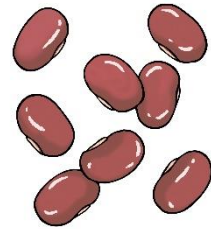
⑤ 紫花豆



むらさき くろ もよう はい み
紫 に黒い模様が入った実。

きんときまめ

⑥ 金時豆



あま にまめ ようふうりょうり
甘い煮豆や洋風料理にもなるよ。

おおふくまめ

⑦ 大福豆



おおつぶ
大粒でおいしい！

きゅうしょく

とうじょう

まめ

給食に登場する豆たち

⑧ てぼ豆 まめ



しろ 白あんの げんりょう 原料だよ！

⑨ とら豆 まめ



とら 虎に に 似た もよう 模様が とくちょう 特徴。

⑩ うずら豆 まめ



もよう 模様が たまご うずらの に 卵に似ているよ。

きゅうしょく

とうじょう

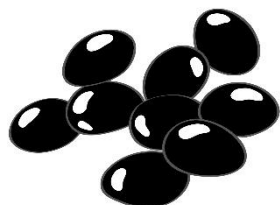
まめ

しゅるい

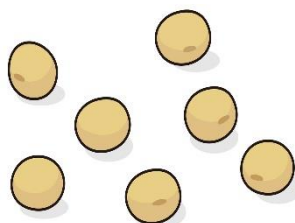
給食に登場する豆たち<< 10種類 >>



しろはなまめ
白花豆



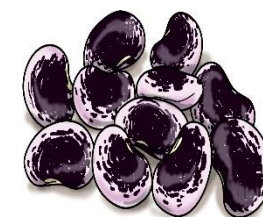
くろまめ
黒豆



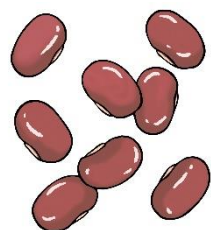
だいじゅ
大豆



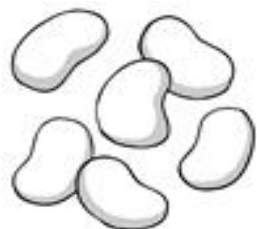
あずき
小豆



むらさきはなまめ
紫花豆



きんときまめ
金時豆



おおふくまめ
大福豆



まめ
てぼ豆



まめ
とら豆



まめ
うずら豆

ひとつぶ、ひとつぶは

ちい まめ

小さい豆ですが、

えいよう

栄養まんてん！

た

しっかりと食べてね！

