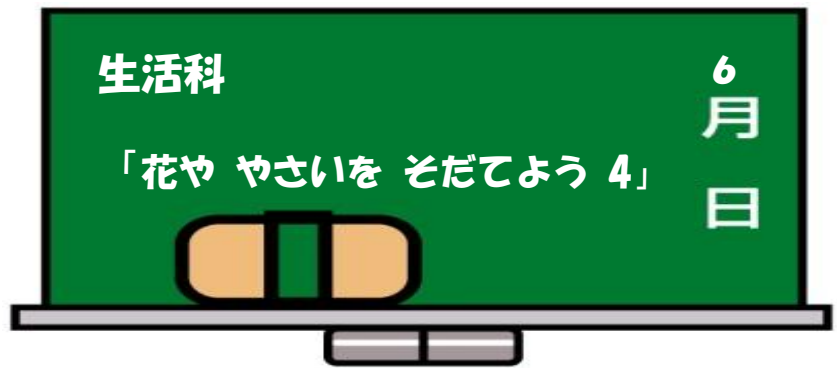
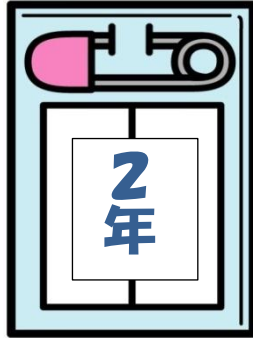


教科書の中から…

いただきます 6月



そだてたやさいをしゅうかくし、どうやって食べるか<sup>かんが</sup>えよう。

## さやエンドウ

かんれんこんだて 関連献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく うめふうみ 鶏肉の梅風味あげ ごまあえ さやエンドウのみそしる

エンドウは、すじをとってからいろいろな料理に使います。

さやの中には、かわいいお豆がならんで入っています。これが大きくなるとグリーンピースになります。おまめのごはんにしてもおいしく食べられます。

そのほかに、いためたり、たまごとじにしたり、まぜごはんの上にかざったりします。給食では、みそしるの中にいれました。気がつきましたか？

栄養はカロテンやビタミンCが多く、きれいな肌をつくります。また食物せんいも多く、おなかの調子をととのえます。

さやエンドウ



グリーンピース



エンドウまめ



教科書には載っていない…

身近な食品の話

6月



平成25年6月 日( )

献立

ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味あげ ごまあえ さやエンドウのみそ汁

## さやエンドウ

### さやエンドウの仲間

若いさやごと食べるさやエンドウ、さやをむいて、やわらかい豆を食べるグリーンピース、豆を乾燥させてから食べるエンドウ豆があります。

### おいしい時期は…

さやエンドウは冬に種をまき、4月から6月においしい時期を迎えます。緑色が鮮やかで、さやに張りがあり、折るとポキッとするものおいしい目印です。

### 主な産地

- 1位 鹿児島県
  - 2位 和歌山県
  - 3位 愛知県
  - 10位 茨城県
- (平成22年生産量)

### さやエンドウの栄養

#### カロテン、ビタミンC

皮膚や粘膜を丈夫にして、肌荒れを防ぎます。

#### 食物せんい

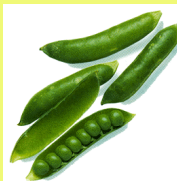
腸の働きをととのえます。



さやエンドウ



スナップエンドウ



グリーンピース



エンドウ豆