

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和5年

7月12日(水)

# きょうのもりつけ

ぶたにく いた  
なすと豚肉のからみそ炒め

えだまめ  
枝豆ごはん

じる  
そうめん汁



きゅうにゅう  
牛乳

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ

きょう えだまめ はなし えだまめ だいず せいじゆく まえ  
今日は“枝豆”のお話です。枝豆は大豆が成熟する前に  
しゅうかく だいず あか えだまめ  
収穫したもので、“大豆の赤ちゃん”です。“枝豆”とはい  
いますが、だいず エー シー  
大豆にはほとんどないビタミンAやビタミンC  
をおお ぶく えいようめん かんが まめ  
を多く含んでいるので、栄養面で考えると、豆ではなく、  
“野菜の仲間”になります。ですから、栄養の3色分けで  
やさい なかま えいよう しょくわ  
“緑の食品”になります。また、枝豆には疲労回復パ  
ワがあるので、つか なつ ぶそく かいしょう  
疲れからくる夏のスタミナ不足の解消に  
も役立ちます。きょう じもと しゅうかく えだまめ  
今日は地元で収穫された枝豆をゆでて、さ  
やからつぶ と だ ま あじ  
粒を取り出してごはん混ぜました。よく味わって  
た  
食べましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ なかのうえん こまつな つづきいさおのうえん えだまめ  
今日の地場農産物 中野農園より小松菜、都築勲農園より枝豆です。