

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和6年

6月17日(月)

おやこ
親子まめサラダ

チキンライス

まめ
豆もやしのスープ



きゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう だいず えだまめ はなし だいず
今日は“大豆と枝豆”のお話です。“大豆”はあずきとともに
にほん もっと ふる た まめ むかし にく か
に日本で最も古くから食べられていた豆です。昔はお肉に代
わる大切なたんぱく源として多く食べられていて、“畑のお肉”
たいせつ げん おお た はたけ にく
と呼ばれています。そして“枝豆”はその大豆が成熟する前に
しゅうかく だいず あか えだまめ だいず
収穫したもので“大豆の赤ちゃん”です。“枝豆”には大豆に
はほとんどないビタミンAやビタミンCを多く含んでいるの
で、“野菜の仲間”になります。今日は肉と野菜の栄養分をいっ
しょにとれる“親子豆サラダ”です。どちらの栄養も無駄にす
ることなくしっかりと食べましょう！

きょう ほん おやこ まめ と い
今日は「だいず えだまめ まめもやし」という本から“親子まめサラダ”と“豆もやしのスープ”を取り入れました。

きょう し ば のうさんぶつ なごみ だいこん つづ きいさおのうえん たま なかのうえん えだまめ
今日の地場農産物 和ファームより大根、都築勲農園より玉ねぎ、中野農園より枝豆です。