

# 本日のおすすめ

## きゅうしょく とうじょう 給食にもよく登場する やさい 「もやし」 ってどんな野菜？



もやし



もやしの材料



大豆 (だいず)



緑豆 (りょくとう)



黒豆 (くろまめ)

もやしは、緑豆や大豆、黒豆などの豆を水につけて、芽を出させます。この芽の部分が、「もやし」になります。発芽させることによって、豆のときにはなかった「ビタミンC」という栄養が加わります。

### 「ちなみ」に

もやしは、光を当ててしまふと、緑色になってしまって、真っ暗な部屋で育てます。

