

今日の おすすめ!

いのち う だ
命を生み出すエネルギーがある！！

えいよう まめ しょうかい
栄養たっぷりの「豆」について紹介します。



きょう まめ はい
今日の「まめまめサラダ」にはこんな豆が入っています。

大豆



枝豆

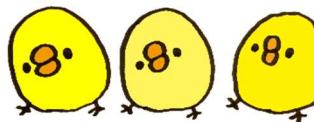


えだまめ だいす おな まめ わか まめ えだまめ か せいちょう
枝豆と大豆は同じ豆です。若い豆が「枝豆」で、枯れるまで成長させ

たものが「大豆」です。食べておいしい豆ですが、豆にはそのほかに

大事な役目があります。命を誕生させるエネルギーを持っているの

が豆です。豆には栄養が豊富に入っています。

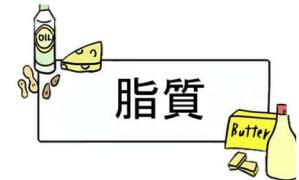


まめ いのち う だ
豆は命を生み出す

えいよう まめ はい
栄養がたっぷり！！



たんぱく質



脂質



炭水化物



ミネラル

食物繊維
たっぷり

ドヤ！

