

# 今日の 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



もやしは、<sup>りょくとう</sup>緑豆や<sup>だいず</sup>大豆、<sup>くろまめ</sup>黒豆などの豆を水につけて、<sup>め</sup>芽を出させま  
す。この芽の部分<sup>めぶぶん</sup>が、「もやし」になります。<sup>はつが</sup>発芽させることによっ  
て、<sup>まめ</sup>豆のときにはなかった「<sup>えいよう</sup>ビタミンC」という栄養<sup>くわ</sup>が加わります。

ざいりょう  
もやしの材料



大豆（だいず）



緑豆（りょくとう）



黒豆（くろまめ）

## 「ちなみに」

もやしは、<sup>ひかり</sup>光を当ててし  
まうと、<sup>みどりいろ</sup>緑色になってし  
まうので、<sup>ま</sup>真っ暗な部屋<sup>くら</sup>で  
<sup>そだ</sup>育てます。

