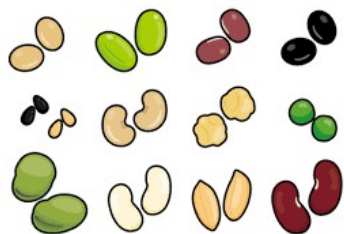




いのち たんじょう まめ 命を誕生させる「豆」

ひと たいせつ えいよう
人に大切な栄養がたっぷりです！！



きゅうしょく とうじょう まめ
給食に登場したことがある「豆」



だいず
大豆

「畑の肉」といわれて
います。たんぱく質が
豊富。ポークビーンズな
どに使われます。



ひよこ豆
ひよこ豆

海外の名前は「ガルバンゾー」。
形がひよこの頭とく
ちばしに見えます。給食
ではスープに登場します。



あずき
小豆

「あんこ」や「おしるこ」な
どに使われます。給食では
「冬至かぼちゃ」で小豆を使
っています。



レンズ豆
レンズ豆

平べったい形をしてい
て「メガネ」の「レン
ズ」に見えます。ミート
ソースに入っています。



えんどう豆
えんどう豆

「グリンピース」とも呼ばれ
ます。さやえんどう、スナッ
プえんどうなどもあります。
豆ごはんとして登場しま



りょくとう
緑豆

豆のままでは登場したこと
はありません。緑豆を
「発芽」させると「もやし」
という野菜になります。

豆と言ってもいろいろな種類があります。大豆、

枝豆、あずき、ピーナッツ、アーモンド、カカオ豆、

コーヒー豆などいろいろな種類の豆があります。

食べておいしい豆ですが、土に植えると1粒の種に

なって「芽」が出ます。

命を誕生させるエネルギーを持っているのが豆で

す。体を作るたんぱく質や体の調子を整えるビタ

ミンが豊富に入っています。