

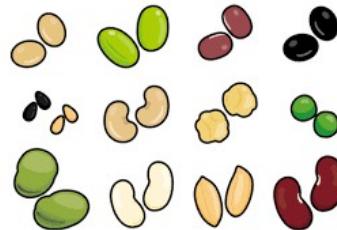
# 本日の おすすめ

## いのち たんじょう 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！！



# 豆



豆と言ってもいろいろな種類があります。大豆、

枝豆、あづき、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。

## きゅうしょく とうじょう 給食に登場したことがある「豆」



大豆  
「烟の肉」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  
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。



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