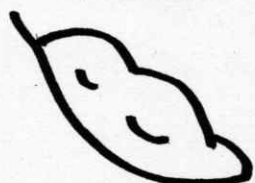


ランチメール

なつ
夏が
しゅん
旬!

2022.
7.8



えだまめの

まめちしき

① ^{だいず}大豆を^{みじやく}未熟なうちに^{しゅう}収穫したものが
^{ほう}えだまめです。^{せいちよう}放っておくと成長して
^{だいず}大豆になります。

② ^{しょくひん}食品分類上では、^{ぶんるい}えだまめは^{やさいるい}野菜類、
^{だいず}大豆は^{まめるい}豆類とちがいます。

③ ^{だいず}大豆にはほとんど^{ふく}含まれない^{おお}ビタミンCや
^{ふく}ビタミンAを多く含んでいます。

^{きのう}昨日のメニュー「^{まめ}しょうゆ豆」には^{あおだいず}青大豆(熟しても^{あお}青い色の^{だいず}大豆)が
^{つか}使われていました。^{のこ}残りが多くて^{おお}残念でした...^ご
^{やさい}野菜と^{まめ}豆の^{えいよう}栄養を^{りょうほう}両方持った^{えだまめ}えだまめを^{きょう}今日はごはん
に入れました! ^たたくさん^た食べてほしいです。