



# ランチメール

5がつ 12にち きょうのこんだて

ちゅうかおこわ ビーフンスープ  
ゆでそらまめ ぎゅうにゅう

きょうのそらまめは、1時間目に2年生がさやむきをしてくれました。「そらまめ」という名前は、さやが空にむかって伸びることからつけられたといわれています。4月～6月が旬（1年で1ばんおいしくて栄ようがたっぷりな時期）で、きゅうしょくに出るのも1ねんで1回だけです。たんぱくしつやビタミンがおおく、外のうすい皮にはおなかの中をきれいにしてくれる食物せんいがたくさんあります。皮はむくと食べやすいですが、うす皮ごとでも食べられます。

にがてな人も1つぶチャレンジしてみましょう。

**さや**

外はかたく、  
なかはフカフカの  
ベッドみたいになっていて  
中のまめをまもりま

