



# きょうのきゅうしょく



7月18日(火)



ひろしまレモンやきそば  
 ぎゅうにゅう  
 コーンと  
 えだまめのサラダ  
 ぶどうゼリー



きょうのきゅうしょくに  
 つかわれているしょくひんは…?

あかのグループのしょくひん	きいろのグループのしょくひん	みどりのグループのしょくひん
ぎゅうにゅう ぶたにく たこ ちくわ しらすぼし かんてん ゼラチン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう べにばなあぶら	にんじん にんにく キャベツ ねぎ たまねぎ もやし レモン えだまめ コーン きゅうり ぶどうジュース

## 枝豆のはなし

えだまめ  
 枝豆は、もっと長く畑で育てると、大豆になります。では、枝豆にあって、大豆には無い栄養はなんでしょう。

- ① たんぱく質      ② でんぷん      ③ ビタミンC

答えは③のビタミンCです。枝豆には多くのビタミンCが含まれていますが、大豆になると無くなってしまいます。枝豆が食べられるようになったのは、江戸時代とされていて、当時は枝が付いたまま売られていたため「枝豆」と呼ばれるようになったそうです。また、「ビールに枝豆」という組み合わせを聞いたことありますか。これは、枝豆のたんぱく質に含まれているアミノ酸の一種「メチオニン」がビタミンB1・ビタミンCとともにアルコールの分解を早くしてくれるからです。

今日の給食は、夏に美味しい枝豆を使ったサラダです。

年 組