

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「^{こんだて}牛乳・^{ぎゅうにゅう}麻婆^{まーぼー}茄子^{なす}丼^{どん}・

^ゆ千ゲスーフ^{えだまめ}・^ゆ茹^{えだまめ}で枝豆」です。

^{がつ}6～9月の夏^{なつ}が旬^{しゅん}の枝豆^{えだまめ}は、^{みせいじゅく}未成熟

^{だいず}な大豆^{しゅうかく}を収穫^{えだつ}したものです。枝付き

^{あつか}のまま扱^{おお}われることが多かったため、

「^{えだまめ}枝豆^よ」と呼ばれるようになりました。

^{えだまめ}枝豆^{ビーワン}はビタミンB1^{ビーツー}やB2^{おお}を多く^{ふく}含ん

でおり、^{なつ}夏^{ぼうし}バテ防止^{ひろう}や疲労^{かいふく}回復に

^{こうか}効果^{こうか}があります。