

6月27日（木）

きょうは、“えだまめ”についてのお話です。

まず「えだまめ」とは、大豆が未成熟・まだ育ちきらない状態で収穫したものです。つまり、「えだまめ」と大豆は同じものです。しかし、育ちきっていないとはいえ、大豆と同じくらい、栄養とビタミンが豊富です。大豆は「畑の肉」ともいわれ、体にとても良いたんぱく質が多く含まれています。さらに、枝豆には大豆にはない、ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンB₁などの栄養が多く含まれているのが特徴です。特にベータカロテンは、目や皮膚の状態を良い状態に保ち、病気に負けない身体をつくってくれますので、残さずにしっかり食べましょう。

（続けてうら面の「えだまめのかたづけ」を読む。）

えだまめのかたづけ

給食委員会からえだまめの片づけ方のお願いです。

きょうのえだまめは、食べ終わった殻^{から}をビニール袋^{ぶくろ}に入れて、食べ残^{しょっかん}だけを食缶^{しょっかん}に入れて持って来てください。

もう一度連絡^{れんらく}します。

きょうのえだまめは、食べ終わった殻^{から}をビニール袋^{ぶくろ}に入れて、食べ残^{しょっかん}だけを食缶^{しょっかん}に入れて持って来てください。きょうは、食べ残^{しょっかん}しを食缶^{しょっかん}です！

スムーズに片づけをするために、みなさんのご協力、よろしく願いいたします。