

# School Lunch News

2025.6.6

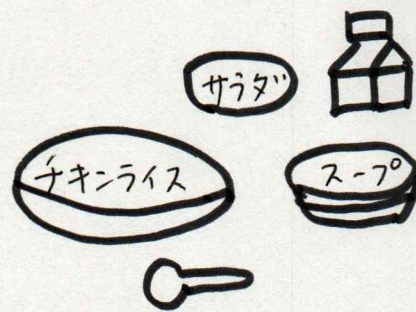
## 今日の献立

チキンライス(大皿)

コーンポタージュ(小わん)

青大豆サラダ(小皿)

牛乳



## 給食室より

今日のサラダには枝豆が入っています。枝豆は大豆というのを知っていますか？

枝豆は、大豆を未成熟で緑色のうちに枝ごと収穫し、ゆでて食用にするものです。そのため豆類に分類されず、緑黄色野菜に分類されます。枝豆は大豆に比べて貧血予防になる、葉酸（ようさん）や鉄分が多く含まれています。

枝豆も一般的な白豆、やや茶色いけれど香りがよい茶豆、お正月に食べる黒豆になる甘みの強い黒豆があります。

豆もかみごたえのある食べ物ですね！しっかり噛んで食べましょう。

