



今月のこんだて紹介



えんどうご飯

牛乳

若竹汁

鶏肉の抹茶衣揚げ

おひたし

えんどうご飯

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 米	2合	① 米は、洗っておく。
○ えんどう豆(さやつき)	120g	② えんどう豆は、さやからはずし、洗っておく。
○ 食塩	小さじ2/3	③ 米、えんどう豆、調味料を炊飯器に入れ、水を調節し、炊飯する。
○ 酒	小さじ1	

えんどう豆

えんどう豆の種類や呼び方は、収穫時期や食べ方によって違い、若いさやを食べる「さやえんどう」、未熟な豆を使うグリーンピースのような「実えんどう」、葉と茎を食べる豆苗などが代表です。

えんどう豆は、古代エジプトから栽培されており、奈良時代に中国から日本に伝わり、明治時代には欧米から多くの品種が入り、日本国内で栽培が広まりました。

たんぱく質や食物繊維が多く、ビタミンCやカリウムも含まれ栄養豊富な食べ物です。