

5月食育指導資料 春の豆  
献立実施日：13日（月）

# はる まめ なか ま 春の豆の仲間たち

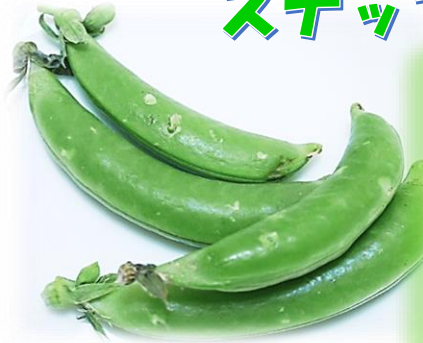
豆類は冷凍や缶詰・水煮、乾物などに加工されて一年中手に入りますが、生で食べられるのは、今の時期だけです。さわやかな色や香りで新緑の季節を教えてくれているように感じられます。

## えんどうまめ (グリーンピース)



さやえんどうよりも成長した、熟す前のえんどうを、むき実にして食べる「実えんどう」の仲間です。  
缶詰や冷凍食品などで年中出回っていますが、生で食べられるのは今の時期だけです。

## スナップえんどう



アメリカで作られた新しい品種の豆です。豆が大きくなっても、さやが固くならないので、さやと実の両方を食べられます。英語の「スナップ」は、「ポキンと折れる」や「パクツとかむ」などの意味です。

## そらまめ



そらまめは「たかまつ産ごじまん品」の1つです。



<そらまめトリオ>

さやが空に向かって伸びるように大きくなるので「空に向いた豆」が名前の由来です。

そら豆のさやは、内側が白くてやわらかいわたげ綿毛になっていて、このわたげ綿毛がそら豆を包んで、乾燥や寒さから守っています。

## さやいんげん



江戸時代に隠元禅師というらいお坊さんが日本にもたらしたといわれ、この名前がつけられました。

1年に3回収穫できることから「三度豆」とも呼ばれます。

## さやえんどう (絹さや)



えんどう豆を早採りし、さやごと食べるもので、シャキシャキとした食感が特長です。さやが絹のようになめらかでしなやかだということから絹さやとも呼ばれます。

5月の給食では、今が旬の豆を使った料理が多く登場します。

- ・えんどうごはん
- ・スナップえんどうのサラダ
- ・そら豆の塩ゆで
- ・肉じゃが