

# 5月 春の食材 えんどうまめ

25日（水）  
えんどうごはん



25日の給食には、山城町綺田に住む中野さん夫婦が作られた「えんどうまめ（えんどう）」を使います。えんどうまめの若いころ、さやから取り出した豆をグリーンピースといいます。中野さんのえんどうまめは、田んぼを利用して作られており、去年の秋頃に種をまき、5月末～6月のはじめにかけて収穫されます。えんどうまめは、連作（毎年同じ畑で続けて作ること）ができない野菜なので、今年は昨年とは違う田んぼを利用して作られています。



えんどうが実っている様子



えんどうまめを作っている中野さん夫婦



## えんどうまめレポート！（4月中 旬）

えんどうまめの畑では、つるがのびはじめ、くると添え木に巻きついて、どんどん成長しています。白いえんどうの花も咲きはじめました。

## えんどうまめの栄養

えんどうまめには、エネルギーになる炭水化物やたんぱく質のほかに、体の調子を整えるビタミンCやB群、カロテンなど体にうれしいビタミンが多く含まれています。

ねんせい

## 1年生にむいてもらいます！

給食に使うえんどうまめは、前日に上粕小学校と棚倉小学校の1年生にむいてもらう予定です。



（写真は去年の1年生）

5月の給食目標

「食器を正しく使おう」

