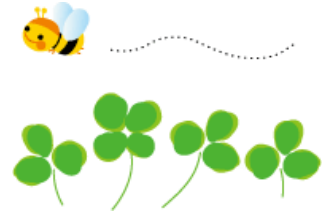
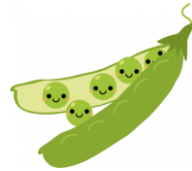




# きゅうしよくだより



## エンドウ豆



エンドウ豆は給食でも出てくる、残念ながらあまり人気がない豆ですが、「えんどう豆」、「グリーンピース」、「さやえんどう」と、実は同じ植物からできることをご存知でしょうか。

エンドウ豆はマメ科の一・二年草で、広く栽培され、食用となっています。そして大きくは、莢(さや)をとって中の実を食べる「えんどう豆」、「グリーンピース」と、莢ごと食べる「さやえんどう」に分けられます。

成長の過程や食べられる部分で名前が変わり、莢が未熟な時期に収穫され、莢ごと食べるのが「さやえんどう」、莢もある程度若く、中の豆もある程度膨らんでやわらかい豆の状態を食べられるのが「グリーンピース」、完全に熟した状態の豆で食べるのが「えんどう豆」です。

また、豆苗もエンドウ豆で、エンドウ豆の若菜の状態で食べられています。

今がちょうどエンドウ豆の旬に当たります。旬の時期の食材は栄養価も高いものです。いろんなエンドウ豆を使ってお料理を作り、それぞれの味をたのしんでみてはいかがでしょうか。



## 生活リズムを整える（農林水産省HPより） よい生活リズムと生活習慣を身につけよう

### ○早寝、早起きの習慣をつけよう

一日の生活リズムや良い生活習慣をきちんと身につけるには、早く起きて朝食をしっかりと、夜も早く寝て睡眠をしっかりとるといった生活習慣を身につけましょう。生活リズムが乱れると、活動能力や感情が不安定になってしまいます。子どもたちが良い生活リズムや生活習慣を身につけるには、家族の協力が不可欠です。まず家族が率先して行動し、

良い生活リズムや生活習慣が自然と身につくような生活を送りましょう。

新しいクラス等での生活にも少しずつ慣れて  
きましたか？

5月・6月は子どもだけでなく、大人も体調を崩  
しやすいです。しっかり休養をとり、規則正しく過ごし、  
バランスのとれた食事をしましょう！

外出後の手洗い・うがいも忘れずに！

