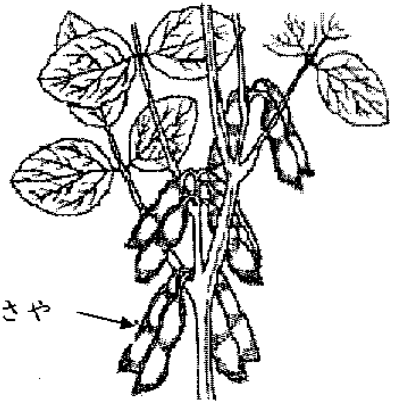
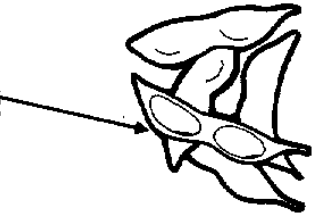


# えだまめ

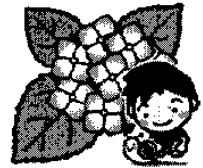


えだまめが、<sup>せいちょう</sup>成長すると  
<sup>いろ</sup>ちや色のだいずになります。



☆ やさいのなかまで、<sup>なつ おお</sup>夏に多くとれます。

☆ からだの<sup>ちょうし</sup>調子をととのえます。



**どうしてえだまめっていうの？**

えだについたまま  
ゆでたことから、この  
なまえがついたといわ  
れています。



## 6月

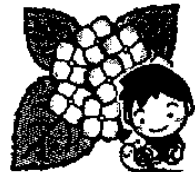
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	14	15	16	17	18	19
⑳	21	22	23	24	25	26
㉗	28	29	30			

## えだ豆



- ★ <sup>だいず</sup>大豆になる前の未熟な豆で、<sup>みじゆく</sup>野菜のなかまです。<sup>やさい</sup>
- ★ たんぱく質・ビタミン・カルシウム・<sup>しつ</sup>食物繊維など多くの<sup>えいようそ</sup>栄養素をもっています。
- ★ えだ豆として栽培されるようになったのは300年ほど前からです。

6月



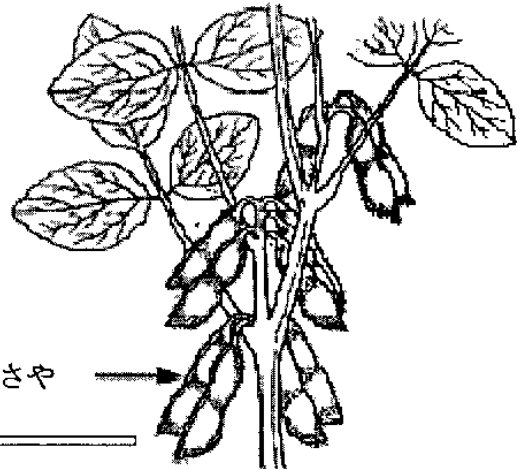
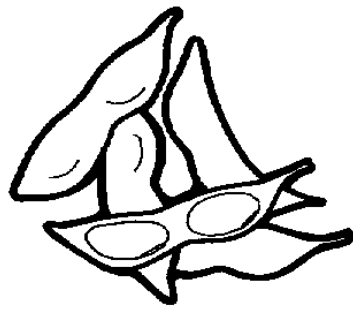
### どうしてえだ豆っていうの？



えだについたままゆでたことから、この名前がついたといわれています。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	14	15	16	17	18	19
⑳	21	22	23	24	25	26
㉗	28	29	30			

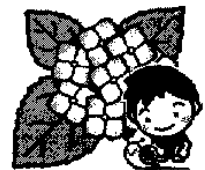
# 枝豆



- ★ 大豆の未熟豆をさやごと収穫したもので、夏が旬です。
- ★ たんぱく質・ビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンB<sub>2</sub>・カルシウム・食物繊維などが多く、栄養価の高い野菜です。
- ★ 枝豆に多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>は、炭水化物をエネルギーに変えからだを疲れにくくするはたらきがあり、夏ばてを防ぐ効果があります。

## 親よりも偉い？ / 枝豆

子（枝豆）には、親（大豆）の栄養に加え、さらにビタミンAやビタミンCも多く含まれており、まさに「栄養の宝庫」と言えます。



## 6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	14	15	16	17	18	19
⑳	21	22	23	24	25	26
㉗	28	29	30			