

# 食育掲示板

まめ えい よう  
**豆には栄養がいっぱい!**

きゅうしょく どうじょう まめ  
給食でもよく登場する豆たち。  
つぶ おお えい よう ふく  
1粒に多くの栄養が含まれています。  
はたら  
どんな働きがあるかな?

## たんぱく質

からだ なか ち  
体の中の血や  
にく  
肉をつくります。

## ビタミン

からだ ちょう し  
体の調子を  
ととの  
整えます。

## ミネラル

ほね  
じょうぶな骨や  
は  
歯のもととなります。  
ひん けつ ふせ  
貧血を防ぎます。

## でんぷん

たい おん ちから  
体温や力の  
もとになります。

## 食物繊維

しょく もつ せん い  
腸の調子を  
よくします。



マローファット  
ピース



まめ  
レンズ豆



あずき



まめ  
ひよこ豆



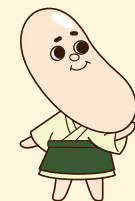
きだいず  
黄大豆



くろだいず  
黒大豆



あおだいず  
青大豆



しろ  
白いんげん



あか  
赤いんげん



レッド  
キドニー

まめ しゅ るい た くら  
豆にはいろんな種類があるから、食べ比べてみてね!