

食育掲示板

いろいろな豆の種類



あずき
小豆



- ◆「赤いダイヤ」とよばれるほど、えいようたっぶり。
- ◆「あ」は赤い、「ずき」は溶けるという意味。

あか まめ
赤いんげん豆
(レッドキドニー)



- ◆赤いんげんの親戚。
- ◆日本では栽培されていない。
- ◆赤いんげんよりも皮がかわたい。

だいず
大豆



- ◆「畑の肉」とよばれるほど、たんぱくしつがたくさん入っている。
- ◆枝豆が成長すると、だいずになる。

まめ
ひよこ豆



- ◆ひよこのようなかたちをしている。
- ◆食感が粟に似ているので「くりまめ」ともよばれている。

しろ まめ
白いんげん豆



- ◆中国から日本にもってきたお坊さんの名前が「いんげん」さん。
- ◆さやいんげんが成長すると、いんげんまめになる。

きゅうしょく まめ さが
給食にもいろいろな豆がでてくるよ。探してみよう！！