

令和7年5月15日の給食

旬 グリンピース

グリンピースは、今が旬です。

給食では、普段は冷凍グリンピース使っていますが、きょうは、生のグリンピースをポークビーンズに入れました。

旬のおいしさを味わってください。

旬だから、
生のものを
使います

★手作りいちごジャム

★牛乳

★ブロッコリーのサラダ

☺ 八王子産ブロッコリー、
キャベツ、きゅうり使用

★食パン

★★ポークビーンズ

☺ 八王子産玉ねぎ使用

旬のグリーンピースは、
とってもおいしいの。
苦手な人も食べてみてね。



グリーンピースは、冷凍されたものや缶詰
などがあり、1年中食べることができます
が、**3月～6月が旬**です。

旬のものは、**青臭さが少なく、甘み
があり、ホクホクした食感**が特徴で、
とてもおいしくいただけます。

グリーンピースは、「えんどう豆」の若い実
をさやから出して食べるものです。

「えんどう豆」は、成長するに伴い、
名前や食べ方が変わります。



甘く煮ると、
うぐいす豆

とうみょう

豆 苗

若い葉と
茎を食べる



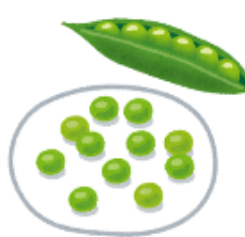
さやえんどう

若いさや
ごと食べる



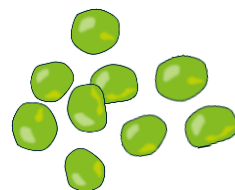
グリーンピース

未成熟の
実を食べる



えんどう豆

完熟した
実を食べる





今日使ったグリーンピースの一部は、加住小学校の2年生が、さや剥きをしてくれました。

グリーンピースは、苦手な子が多かったそうですが、さや剥きを経験した結果、「一粒食べた！」「3粒食べた！」などの声が多く聞こえてきたそうです。



グリーンピースの栄養

たんぱく質やビタミンB1、食物繊維が豊富で、野菜のなかでもトップクラス！
ナイアシンも多く含まれていて、皮膚や消化管、神経などを健全に保つ働きがあると言われています。

