

7月 豆と野菜の両方の栄養をもつ えだまめ

7 July 2014 平成 26 年

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	31		



枝豆は、大豆の若い実を収穫したもの。

収穫せず、秋までそのままにしておくと、豆は固くなり、丸い大豆になるんだね。



血液の流れをよくする
カリウム

新鮮さを保つため、枝につけたままで売っていたので枝についた豆と、茹いだよ。



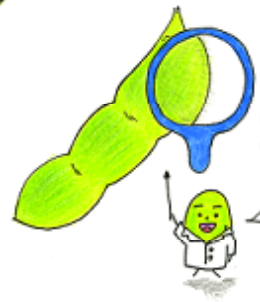
枝豆は、豆と野菜の両方の栄養をもっている。すぐれものだね。

骨や歯をつくる
カルシウム

疲れをとる
気持ちは安定させる
ビタミンB1

血液を元気にする
鉄分・葉酸

私たちの体をつくるたんぱく質



細かいうぶ毛がたくさんいるから枝豆は甘味があるから虫たちに食べられないように、毛で豆を守っているんだよ。

© mikako. ♡

調布市民健康づくり始める会
http://chofu-healthnet.jp
食楽食育の会