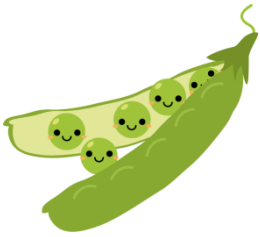


# 献立ひとくちメモ

9月2日(水)



豆のお話です。

野菜スープには白いんげん豆、デザートには赤えんどう豆が入っています。

いんげん豆は、新大陸の発見にともなって世界中に広まった食材の一つです。日本には江戸時代にもたらされ、第一次世界大戦時には、農地が荒らされたヨーロッパに輸出するほど、栽培が盛んでした。食物せんいが多く、栄養価も高いので積極的に食べてほしいです。

えんどう豆はグリーンピースが成長した姿です。野菜として食べる歴史は浅く、昔からお菓子用に加工されてきました。日本では北海道が主に栽培していますが、大部分はカナダやイギリスから輸入しています。