

## 献立ひとくちメモ

5月15日(水)



グリンピースのお話です。

熟す前のえんどう豆がグリンピース（未熟な豆）です。旬は春から初夏にかけてです。特に国産のグリンピースは生産が少なく、この時期だけの貴重な食材です。原産地は中央アジアから中近東地域あたりで、古代エジプトやギリシャでも食べられていた記録があり、農作物としては世界最古といわれています。日本には10世紀頃（平安時代中期頃）に伝わったとされています。

グリンピースに含まれるビタミンB1の量は野菜の中でもトップクラスです。ビタミンB1は神経系の機能を正常に保ち、炭水化物をエネルギーに変換するので、給食のようにグリンピースとご飯の相性は抜群です。