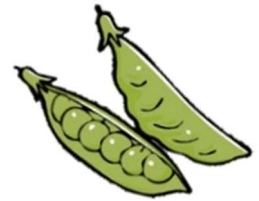


# 献立ひとくちメモ

5月11日(月)

## グリーンピース

- ・ 熟す前の若いえんどう豆のこと
- ・ 春から初夏にかけてが旬



### 〈歴史〉

とても古くから食べられている食材で、古代エジプトや古代ギリシャでも食べられていた記録があります。農作物としては世界最古といわれています。日本に伝わったのは10世紀頃（平安時代）とされています。

### 〈多く含まれる栄養素〉

ビタミンB<sub>1</sub>(野菜の中でトップクラス！)

…糖質をエネルギーに変換する働きがあります。ご飯との相性バツグン！