

給食だより

令和7年7月2日（水）

ぶっかけきつねうどん

ちくわの磯辺揚げ・えだまめの塩ゆで

ていおんさっきんぎゅうにゅう
低温殺菌牛乳

「えだまめの塩ゆで」についてお話しします。今日のえだまめは、

武蔵野市内の農家さんでとれたものです。今日の献立に合わせて、

ちょうどおいしく食べられるように、育ててくれました。

えだまめは、大豆になる前の、若い緑色のうちに収穫した種子を

味わうものです。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同じように、良質な

たんぱく質のほか、ビタミン類も多く含んでいます。大豆にはないビ

タミンCも含んでいて、夏野菜の優等生です。

育ててくれた農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

三小：本宿（←○をつけてね！） わん くみ

