



くぬぎ学級通信



# くぬぎ



令和6年5月31日

No.13

発行責任者：角田 敏文

文責：小河 美智子



## 活動の様子



### ○職業・家庭 ～豆苗スープ～

「野菜の栄養」では、色々な野菜の栄養について学習しています。今回は、再生野菜としても人気のある豆苗を使った料理に挑戦しました。野菜をおいしく食べる工夫として、豆苗・しいたけ・もやし・ニラ・たまねぎ・ウインナー・ごま油・鶏ガラスープで具だくさんのスープを味わいました。なお、後日再収穫する豆苗は炒め物にする予定です。

#### ○豆苗とは？

- ・えんどう豆（グリーンピース）を発芽させた新芽野菜のこと。
- ・豆と緑黄色野菜の両方の栄養を併せ持つ、栄養バランスの良い野菜。
- ・ベータカロテンとビタミンCを小松菜と同程度含む。
- ・タンパク質やビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6を小松菜よりも多く含む。



#### ○豆苗はさまざまな栄養をバランス良く含むすばらしい野菜

- ・ビタミンK：骨の形成を助けるビタミン。成長期の中学生にぴったりの野菜。
- ・ビタミンAとビタミンC：体を錆びさせる活性酸素を取り除く働きがある。
- ・葉酸：赤血球を作る働きを助ける。

- 金澤 蒼空さん：豆苗やいろいろな野菜を上手に切って、だしも出て、とってもおいしかったです。飲み物の、氷を入れて作ったアイスココアもおいしかったです。
- 本郷 美穂さん：野菜をたくさん入れた鶏ガラスープだったので、やさしい味でおいしかったです。またおいしい豆苗料理を作りたいです。
- 鈴木 音弥さん：豆苗スープはとってもおいしかったです。豆苗の香りが良くて、ウインナーを食べる時のパリッとした食感もよかったです。

