



がつ  
**5月**

しゅん た もの  
**旬の食べ物**



まつやましみつはまがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじ  
松山市三津浜学校給食共同調理場

まめ  
**えんどう豆**

そだ  
~育ちかた~

おいしい  
ポイント!



☆ さやから出すと固くなってしまいますので、なるべくさや付きを購入しましょ

さや付きの場合・・・さやがピンとはり、折れたり、黒ずんだり  
していないもの  
むき実の場合・・・粒がそろっており、緑色の濃いもの



☆ 鮮度が落ちやすいので、早く使い切るようにしましょう。

くち  
**一口メモ**



えんどう豆は、長い歴史をもった食べ物で、メソポタミアで生まれ、古代ギリシャ・ローマ時代から栽培されていたようです。日本には中国を経て、遣唐使により伝えられたと言われています。若いさやを食べる『さやえんどう』と、さやの中の豆だけを食べる『実えんどう』があります。



えんどうの種をまいたよ。



畝に30cm間隔で植え替えるよ。



蝶々のような白い花が咲いたよ。



さやがふくらんできたよ。

**さやえんどう**



**実えんどう**



☆ さやひょうめんの表面が絹づれきぬに似た音がすることから「絹さや」というこの名前がつけました。

☆ グリンピース・・・未熟な豆のことを言い、生産量のほとんどは、缶詰や冷凍食品に加工されます。

☆ えんどう豆・・・大きくなった豆を言い、4月～6月が旬です。



5月の旬の食べ物には、  
かつお・そら豆・えんどう  
豆・にら・玉ねぎ・新茶、河  
内晩柑などがあります。

5月の旬を生かした献立  
は、8日の『えんどうご  
飯』、13日の『そら豆のか  
きあげ』です。お楽しみに！

**えんどう豆の仲間**

乾燥豆として『青えんどう』『赤えんどう』があり、青えんどうは、うぐいすあんや甘納豆の原料に使われます。赤えんどうは、よく『みつ豆』の中に色どりとして入っています。最近では、豆が大きくなって、さやも実も食べられる『スナップえんどう』に人気があります。

青えんどう



赤えんどう

