



しょく いく 食育だより



まめ し まめ 豆をもっと知ろう!豆クイズ

まめ しゅるい せつめい なまえ あ せん
豆の種類の説明と名前が合っているものを線でつなげてみよう!

はたけ にく
「畑の肉」とよばれていて、
たんぱく質しつがほうふ。
さいきんではお肉のかわりにく
としても使つかわれている。

1

あか
「赤いダイヤ」とよばれてい
て、色々な栄養素えいようそがふくま
れている。

2

かたち
くちばしのような形で、メキ
シこうまれの豆まめ。
ホクホクとした食感しょっかんです。

3

A

あずき
小豆



B

まめ
ひよこ豆



C

だいず
大豆

