



令和5年度 枝豆収穫体験

食育教室

公益財団法人岡崎市学校給食協会

えだ まめ
枝豆が

できるとまで



はたけのじゅんぴ



たねまき



むしたいさく



しゅうかく



えだ だまめ

そもそも 枝豆って
なに？



えだまめ

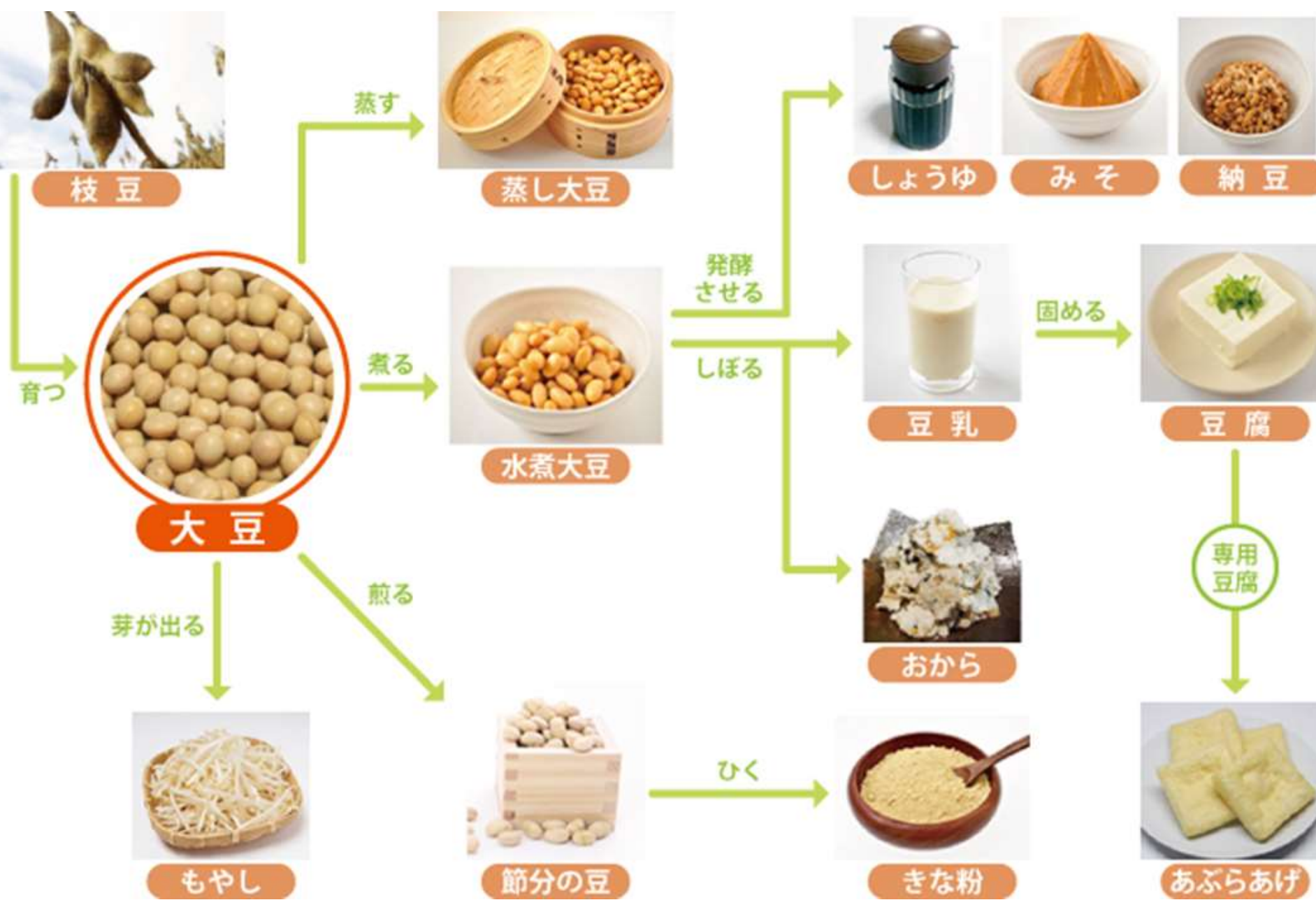
枝豆のえいよう

えいようせいぶん	だいず	えだまめ
タンパクしつ	35.3g	11.5g
たんすいかぶつ	28.8g	8.8g
ビタミンA	12mg	110mg
ビタミンC	0mg	30mg

タンパクしつ	からだの血やきんにくなどをつくる
たんすいかぶつ	からだをうごかすエネルギーのもとになる
ビタミンA	目やひふをまもり、ウィルスからからだをまもる
ビタミンC	ウィルスからからだをまもり、ひふをじょうぶにする

だいず
大豆のへんしん！





えだまめ

なか

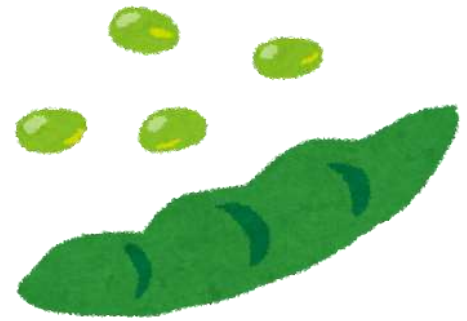
枝豆の中には

まめ

はい

豆がいくつ入って

いるかな？





えだまめの品種、育つ条件によってちがいますが、

1つぶ 15%

2つぶ 70%

3つぶ 15% ぐらいです。

スーパーなどで売られているのは見た目にいいとのことで3つぶが多いよ。

ち さん ち しょう
地 産 地 消



岡崎市の農林産物

マークの説明

- | | | | | |
|----|--------|------|-------|-------|
| 酪農 | 米 | キュウリ | ジネンジョ | 鉢花・植木 |
| 肉牛 | 小麦 | ブドウ | シイタケ | 千両 |
| 養豚 | ネギ | イチゴ | 栗 | 蓆縄 |
| 養鶏 | ホウレンソウ | イチジク | 山菜 | 材木 |
| 養蜂 | ナス | 柿 | お茶 | |



岡崎市の農林産物

マークの説明

- | | | | | |
|----|-------|------|-------|-------|
| 酪農 | 米 | キュウリ | ジネンジョ | 鉢花・植木 |
| 肉牛 | 小麦 | ブドウ | シイタケ | 千両 |
| 養豚 | ネギ | イチゴ | 栗 | 蓆縄 |
| 養鶏 | ホレンソウ | イチジク | 山菜 | 材木 |
| 養蜂 | ナス | 柿 | お茶 | |



写真：JAホームページより

しよくひんロス (食品ロス)



ねんかん

年間 523万トン



Q さくねんどのおかざきしないのきゅうしょくの
ざんしょくりょうはどのぐらいでしょうか？

せいかいは

3 4 7 トン

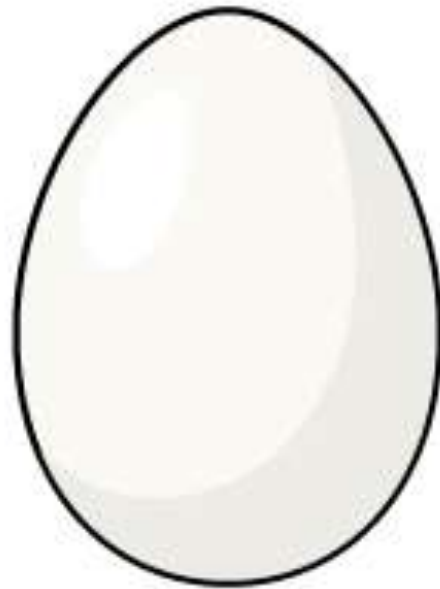
(れいわ4ねんど)

たべのこったきゅうしょくはすべてゴミと
なりもやされています



1食あたり

50グラム



たまごMサイズ



「買いすぎない」
「作りすぎない」
「食べきる」