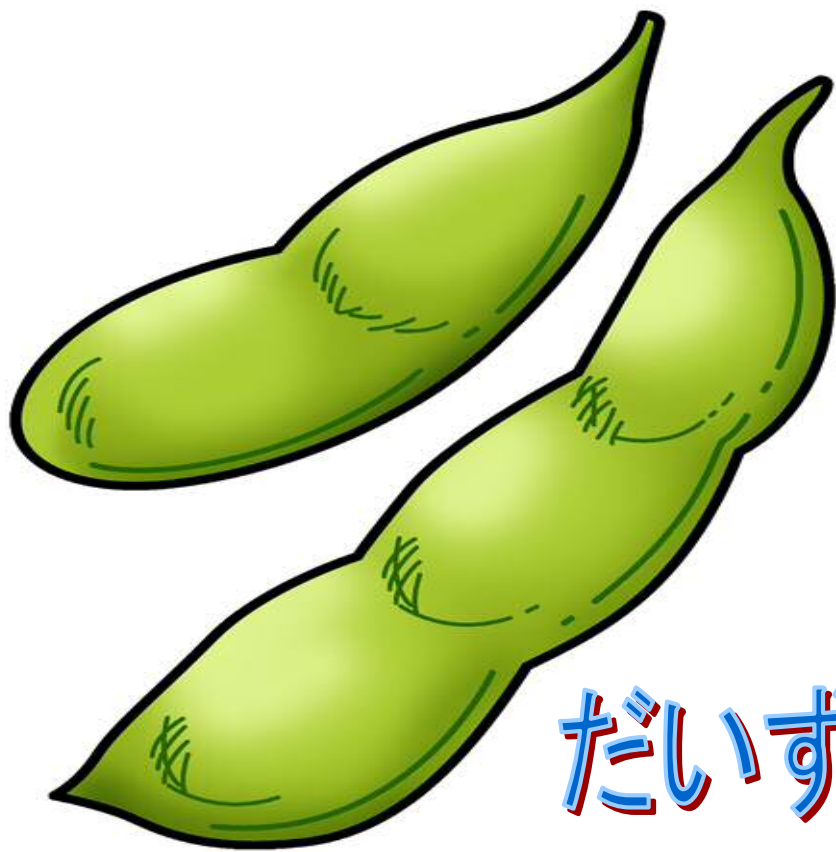


# いただきます！見沼



## がつ 7月えだまめ



たんぱく質<sup>しつ</sup>やカルシウム、  
リンを<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含んでいます。  
また、ビタミンB1 やビタ  
ミン C、食物繊維<sup>しょくもつせんい</sup>なども  
<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含んでいます。

### だいず<sup>お</sup>と親子<sup>やこ</sup>！？

えだまめは、だいずのさやが<sup>みどりいろ</sup>緑色のうちに  
<sup>しゅうかく</sup>収穫したものです。そのため、だいずとおな  
じくらい<sup>えいよう</sup>栄養がたくさんつまっています。

