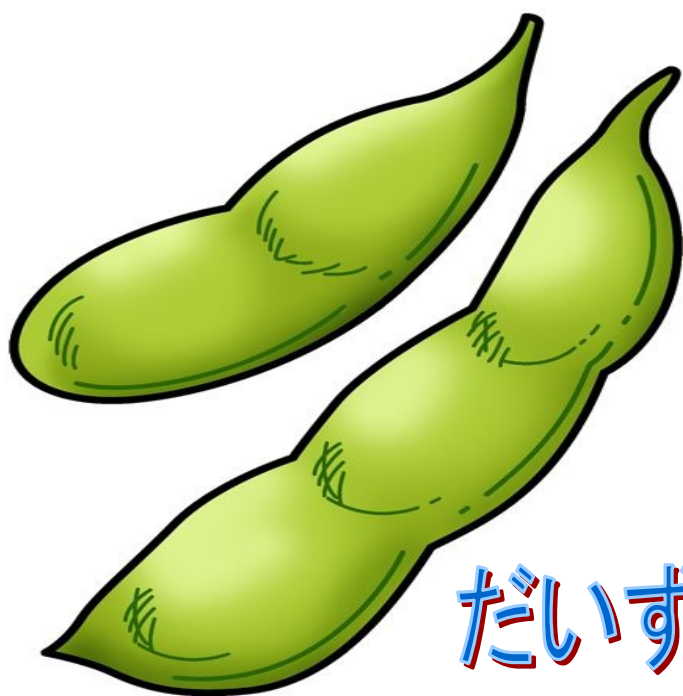


いただきます！見沼



がつ 7月えだまめ



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

おやこ
だいずと親子！？

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

