

9 月 28 日の



しょくいく
食育メモ

もやし

「もやし」とは、植物の名前ではありません。「萌え出る」という意味で、米や麦、豆、野菜などの種から芽が出たものです。よく食べているのは、「豆のもやし」です。

「もやしっ子」とは言わせない！！

白くてヒョロヒョロしたもやしの様に、体が細く体力のない人を「もやしっ子」といいますが、もやしは、昔は薬としても使われていたほど体にいい食べ物です。もやしを食べて元気にすごしましょう！

