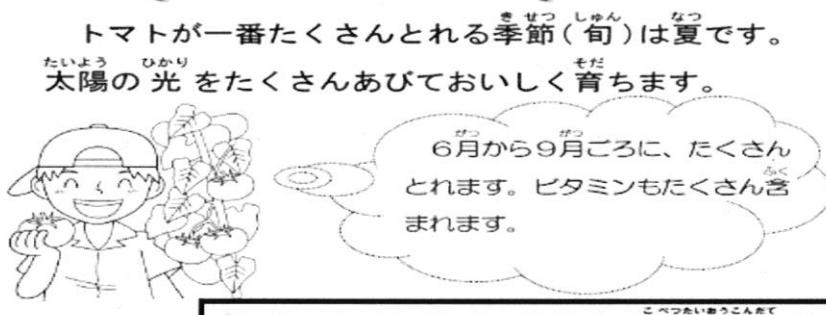


7月6日 (金)

トマト



きょうのこんだて

シーフードトマトスパゲッティ
グリーンアスパラガスとコーンのサラダ
はっこうにゅう
こくとうパン (1/2)
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) スパゲッティ、オリーブあぶらさとう、サラダあぶらこくとうパン (1/2)
あか	(おもにからだをつくる) えび、ツナ、ベーコン はっこうにゅう、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、トマト、にんにく グリーンピース、コーン グリーンアスパラガス

クイズ5 はっこう乳はどこからできているでしょうか。
① 豆乳 ② ヤギミルク ③ 牛乳

一口メモ

○今日は「シーフードトマトスパゲッティ」です。

トマトは江戸時代に日本に伝わりました。そのころは、アカナスとよばれて、食べるよりは見るだけの観賞用だったそうです。食用として作られはじめたのは、明治時代になってからのことです。トマトは一年中スーパーなどで見かけますが、夏がしゅんの野菜です。

日光をたくさんあびて育つトマトは、ビタミンなどの栄養価も高いです。

給食では、オリーブ油でにんにくをいためることで、にんにくのかおりを際立たせて、トマトと相性のよいシーフード(ツナ、えび)を組み合わせました。

○副菜の「グリーンアスパラガスとコーンのサラダ」にも

しゅんの野菜の生のグリーンアスパラガスを使っています。グリーンアスパラガスは、土から顔をだした

若いくきの部分です。

グリーンアスパラガスの葉の部分は、はかまとよばれているくきについている三角形のものです。

本来の葉が退化したものらしいです。



たまねぎ	兵庫県	にんにく	青森県	コーン(冷)	北海道
トマト	北海道	グリーンアスパラガス	佐賀県	グリーンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③