

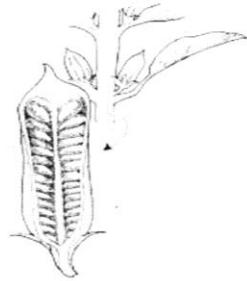
9月19日(水)



おもにエネルギーのもとになる
「黄」の食べ物です。

ごまに含まれる栄養素は
主に脂質です。香りのよい
油がたくさん含まれます。

さやの中にできる種を、
ごまとして食べます。



きょうのこんだて

けいにくのからあげ
とうがんのちゅうかスープ
きりぼしだいこんのからみづけ
おさつパン
きゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) でんぶん、なたねあぶら すりごま、さとう、ラー油 おさつパン
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ハム きゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、ににく、とうがん たまねぎ、にんじん、にら きゅうり、きりぼしだいこん

クイズ1 1

ごまは何色のはたらきをもつ食べ物でしょうか。
①. 緑色 ②. 黄色 ③. 紫色

一口メモ

○今日9月19日は、食育の日です。毎月19日が食育の日です。ご家庭でも毎月19日に食育について考える日としていただきたいです。

○今日の副菜は「きりぼしだいこんのからみづけ」です。

輪切りに切って蒸したきゅうりとゆでたきりぼしだいこんをすりごま、さとう、す、うすくちしょうゆ、ラー油でつくったピリッとからい調味液につけこみました。

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。



きりぼしだいこんは、細く切った大いこんを干してつくった乾物です。

一度にたくさんとれた作物をむだにしないように、考えられて作ったむかしの人の知恵です。乾物は、水分がぬけているので、長持ちします。また、うまみも多くなり、栄養価も高くなります。ご家庭でもぜひご利用いただきたい食品です。

福島図書館で「干したから…」という本もさがして読んでみてくださいね。

【おまけクイズ】

給食で使用している乾物は、次のうちどれでしょうか。

① せんまい



② かんぴょう



③ きくらげ



たまねぎ	兵庫県	にんじん	北海道	きゅうり	愛媛県
とうがん	岡山県	にら	大分県	しょうが	高知県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズ答え：②