

9月19日(水)

ごま

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
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) でんぷん、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 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) しょうが、にんにく、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11

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

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

○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。



きりぼしだいこんは、細く切っただ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】

給食で使っている乾物は、次のうちどれでしょうか。

① ぜんまい



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 □ 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