

10月9日 (火)



きょうのこんだて

ぶたにくとやさいのケチャップソテー
スープ
スイートポテト
こくとうパン
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) サラダあぶら、さつまいも さとう、バター クリーム、こくとうパン
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、けいにく、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、ピーマン、キャベツ にんじん、コーン、パセリ

一口メモ

クイズろ スイートポテトに使われているさつまいもは、
何色のグループの食べ物でしょうか。
① 黄色 ② 赤色 ③ 緑色

○今日のデザートは「スイートポテト」です。秋がしゅんの
さつまいもを使ったデザートです。

さつまいもをにくずれるくらいまでやわらかく煮て、さとう、
バター、牛乳、クリームを加えて
てから、クラスごとの容器に入れて
220度で10分間焼きました。



さつまいものかわを
むいているところで
す。

スイートポ
テトの材料
です。



○さつまいもには、ビタミンCや食物せんいをたくさんふくんでいます。

家庭の食事でも秋を感じるためにも、さつまいもの天ぷらやさつまいもごはん、にもの、
焼きいもなどで食べるようにしましょう。

○右の写真は、なかよし畑のさつまいもです。

1, 2年生が育てていますので、毎日水やりを
しています。



たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	パセリ	長野県
キャベツ	群馬県	ピーマン	青森県	さつまいも	徳島県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①