

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

クイズ⑥ 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

一口メモ

○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。



○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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①