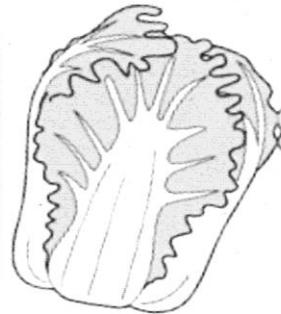


# 10月30日(火)

## 【はくさい】

はくさいは、<sup>ほっかいどう</sup>北海道から<sup>きゅうしゅう</sup>九州まで各地で生産されています。主な産地は、<sup>いばらきけん</sup>茨城県、<sup>ながのけん</sup>長野県です。  
くせがなく、やわらかな歯ごたえが人気の野菜です。



### きょうのこんだて

はくさいのクリームに  
あつあげのごまじょうゆかけ  
ぶたにくとさんどまめの  
オイスターソースいため  
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、クリーム でんぶん、さとう、ごまあぶら いりごま こくとうパン
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ぎゅうにゅう あつあげ、ぶたにく
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、さんどまめ

クイズ21 オイスターのオイスターとは、何のことでしょうか。

- ① しじみ ② かき ③ ホタテ

### 一口メモ

○今日の主菜は「はくさいのクリームに」です。けいにく、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじんと生しいたけをぎゅうにゅう、クリームでにこんで、かたくりこでとろみをつけました。秋なので、生しいたけを使用しています。

○昨日、3年生と4年生がなかよし畑に、なにわの伝統野菜の「田辺だいこん」「天王寺かぶら」「おおさかしろな」のたねをうえました。



なにわの伝統野菜は、100年前から大阪府でさいばいされてきた野菜です。

これから水やりをして収かく  
たのを楽しみにしましょう。



たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	チンゲンサイ	長野県
はくさい	長野県	生しいたけ	岐阜県	三度豆(冷)	タイ