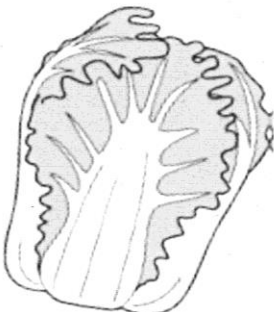


## 10月30日(火)

## はくさい

はくさいは、北海道から九州  
まで各地で生産されています。主な  
産地は、茨城県、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 オイスターソースのオイスターとは、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穫を  
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

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②