

11月19日(月)

だいず
大豆

大豆は、たんぱく質を多く含んでいるので、「畑の肉」とよばれています。また、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミン、カルシウム、鉄なども含んだ栄養価の高い食品です。



きょうのこんだて

えびフライカレーライス
きゅうりとコーンのサラダ
まめこんぶ
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) なたねあぶら、さとう、じゃがいも サラダあぶら、こはん
あか	(おもにからだをつくる) えびフライ、ぎゅうにく まめこんぶ、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、にんじん グリーンピース、にんにく きゅうり、コーン

クイズ13 「おなかのそうじ屋さん」とも言われる食物せんいですが、
たくさんふくまれる食べものは、つぎのうちどれでしょうか。

① ぶたにく ② 大豆 ③ ツナ

一口メモ

○先週の金曜日に6年生が家庭科の「くふうしようおいしい食事」で、
調理実習を行いました。

「ジャーマンポテト」「目玉焼き」「オムレツ」「マッシュポテト焼き」
「あつあげと野菜のみそいため」など各班で考えたおかずを作るの
に、手順を考えて、ゆでたりいためたりして作っていました。

6年生のみなさんは、家庭科で上手に料理ができたので、おうちの
人にも作ってみましょう。



○今日の給食には、「まめこんぶ」がついています。

いりだいずとこんぶが入っています。カリカリとおいしいです。
入っているだいずは、質のよいたんぱく質をたくさんふくんで
いるので、「畑の肉」とよばれています。だいずもこんぶも
しっかり食べてほしい食品です。



まめこんぶ

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	にら	高知県
じゃがいも	北海道	きゅうり	佐賀県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②