

11月19日(月)

だい す
大豆

大豆は、たんぱく質を多く含んでいますので、「**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ますほか、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、ごはん
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 グリンピース、にんにく きゅうり、コーン

クイズ13 「おなかのそじ屋さん」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。

いりだいすとこんぶが入っています。カリカリとおいしいです。入っているだいすは、質のよいたんぱく質をたくさんふくんでいるので、「**畑のにく**」とよばれています。だいす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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②