

11月28日(水)

すききらいなく食べよう!

きょうのこんだて

チキントマトスパゲッティ  
 やきとうもろこし  
 りんご  
 こくとうパン(1/2)  
 ぎゅうにゅう



にがて 苦手なものもすこ  
 チャレンジしてみよう!

食べものには、いろいろな栄養素が含まれています。しかし、ひとつの食べものだけで、必要な栄養素のすべてをとることはできません。

すききらいなく、いろいろなものを食べて、元気な体をつくりましょう。

き	(おもにエネルギーのもとになる) スパゲッティ、サラダあぶら オリーブあぶら パン
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ウインナー 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、トマト(かん) にんじん、ピーマン、にんにく カットコーン、りんご

クイズ19 どうもろこしは英語で「コーン」ですが、りんごは英語で何と言うでしょうか。

- ① ジップル ② アップル ③ カップル

## 一口メモ

今日の給食は、チキントマトスパゲッティです。

スパゲッティに使用している肉は、チキンなのでけい肉です。  
 けい肉とウインナーを主材ににんじん、たまねぎ、ピーマン、  
 トマト(缶)を使用しています。オリーブ油でにんにくをかおり  
 よくいためて、バジル、あらびきこしょうを加えて風味よく、  
 しあげています。



今日のデザートは「りんご」がついています。

青森県のシナノスイートという品種です。

シナノスイートは、長野県で「ふじ」と「つがる」

をかけあわせて、平成8年に作られました。

長野県オリジナルの品種です。

名前にスイートとあるように、さん味よりも

あまみのあるりんごです。

長野県オリジナルの品種には、シナノスイートとのほかに、あきばえ、シナノゴールドがあります。このシナノスイート、あきばえ、シナノゴールドを長野県ではりんご3兄弟とよんでいます。



ピーマン	宮崎県	にんじん	北海道	トマト(缶)	イタリア
たまねぎ	北海道	にんにく	青森県	カットコーン(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