

11月28日(水)

## すききらいなく食べよう!



食べ物には、いろいろな栄養素  
が含まれています。しかし、ひとつの  
食べ物だけでは、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

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 と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  
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。

長野県の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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②