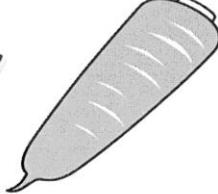


1月 8日 (火)

# にんじん



にんじんはカレーやシチューなど、いろいろな料理に使うことができる野菜の一つです。

にんじんに含まれるビタミンは、目や鼻やのどのねんまくを健康に保つはたらきがあります。

## きょうのこんだて

けいにくのオイスターソースやき  
いとかんてんのスープ  
チンゲンサイとコーンのちゅうかあえ  
コッペパン  
マーガリン  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもととなる) サラダあぶら、ごまあぶら さとう、コッペパン マーガリン
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ひたにく とうふ、いとかんてん 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) しょうが、にんにく、たまねぎ もやし、にんじん、にら チンゲンサイ、コーン

クイズ1 今日の給食にでてくる「いとかんてんのスープ」の糸寒天は、  
何からできているでしょうか。

① 藤のあぶら ② 糸こんにゃく ③ 海草

## 一口メモ

○今日から3学期の給食がはじまります。今学期も給食を  
しっかりと食べて元気なからだをつくっていきましょう。

○今日の副菜は、糸かんてんのスープです。

糸かんてんは、テングサという海草からつられています。  
テングサは、赤むらさき色をした海草です。テングサを  
真水で洗ったあと、太陽でほすという作業をくり返すと  
白っぽくなります。

糸かんてんをスープに入れることで、食感に変化をつけ  
ています。食べるときに、口の中で糸かんてんをさがしながら食べてみましょう。



テングサ

糸かんてんを入れることで  
食物せんいもしっかりとることができます。  
おなかの腸の調子をととのえてくれます。



糸かんてん

チンゲンサイ	徳島県	にんじん	長崎県	しょうが	高知県
たまねぎ	北海道	にら	高知県	にんにく	青森県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③