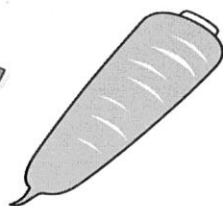


1月8日 (火)

にんじん



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になる) 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、ぶたにく 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

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。

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

- ① 豚のあぶら ② 糸こんにゃく ③ 海藻

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、テングサという海藻からつくられています。

テングサは、赤むらさき色をした海藻です。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