

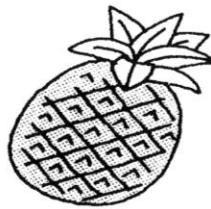
1月 28日 (月)

## パインアップル

●パインアップルのふるさとはブラジルで、コスタリカ、フィリピンなど気温の高い所で育ちます。

●日本では、沖縄県で作られています。

●給食では、沖縄県産のパインアップルの缶詰めが登場します。



きょうのこんだて

ぶたにくときんときまめの  
カレーライス  
ごぼうサラダ  
パインアップル(かん)  
ぎゅうにゅう

|     |   |
|-----|---|
| き   | (おもにエネルギーのもとになる)<br>じゃがいも、サラダあぶら<br>マヨネーズ、ごはん                                   |
| あか  | (おもにからだをつくる)<br>ぶたにく、きんときまめ<br>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)<br>たまねぎ、にんじん<br>トマト(かん)、にんにく<br>ごぼう、きゅうり<br>コーン、パインアップル(かん) |

クイズ14 今日の給食にてている「パインアップル」のかたい皮は、どの  
ようにして、むいているのでしょうか。

- ① 手でむいている ② 薬でとかしている ③ 機械でむいている

## 一口メモ

○今日の給食は「ぶたにくときんときまめのカレーライス」です。

きんときまめは、いんげんまめのなかまです。

きんときまめは、たんぱく質、カルシウム、  
鉄、ビタミンB1、ビタミンB2、食物せんいを  
たくさんふくんでいます。

きんときまめにたくさんの栄養が入ってい  
るのは、たねだからです。たねは、芽が  
で  
出るまでの栄養をもっています。

カレーライスに入っているきんときまめも  
しっかり食べましょう。



きんときまめの花



○今日の副菜は「ごぼうサラダ」です。

ごぼうは、根の部分のやさいです。

カルシウムや食物せんいが多く含まれ  
ています。

食べるときにマヨネーズをかけて食べましょう。



ほうちょうの背でごぼうのかわをむ  
いています

|       |     |      |      |      |     |
|-------|-----|------|------|------|-----|
| じゃがいも | 北海道 | にんじん | 鹿児島県 | きゅうり | 宮崎県 |
| たまねぎ  | 北海道 | ごぼう  | 青森県  | にんにく | 青森県 |

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③