

## 3月13日(水)

きゅうしょく まめ だいしゅうごう  
給食の豆 大集合!

せかい まめ なかま しゅるい  
世界には豆の仲間が18000種類もあります。  
きゅうしょく まめ とうじょう  
給食には、10種類ほど登場しています。



きょう きのう しゅう  
今日の給食には、「とら豆の煮もの」が登場します。

きょうのこんだて

にくじゃが  
はくさいのゆずふうみ  
とらまめのにも  
ごはん  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) じゃがいも、サラダあぶら さとう、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、けずりぶし とらまめ、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、にんじん グリンピース、はくさい ゆず(かじゅう)

クイズ9 きょうの給食にでてくる「にくじゃが」の肉は、次のうち何の肉を使っているでしょうか。  
① 鶏肉 ② 豚肉 ③ 牛肉

## 一口メモ

きょう ふくさい まめ に  
○今日の副菜は「とら豆の煮もの」です。

まめ まめ  
とら豆は、いんげん豆のなかまです。

まめ  
豆のまようが、とらのしままようになて

いるところから「とら豆」と名前がつき

ました。

まめ めいじじだい しゅう  
とら豆は、明治時代にアメリカのマサチューセッツ州

コンコードから伝わりました。北海道で主に作られています。

とら豆は、やわらかく煮えやすいのが特ちょうです。北海道では、煮豆といえば、とら豆

のことをさすぐらいです。「煮豆の王様」とも呼ばれています。

きゅうしょく なつとう ぶんかん  
給食では、熱湯に30分間ひたしてから、さとう、しお、

くち くわ ど ぶんかん や ものき  
うす口しょうゆを加えて、150度で90分間焼き物機で

に てつ しよくもつ  
煮ました。カルシウムや鉄、食物せんいがとれるので

まめ た  
豆をしっかり食べましょう。

【おまけクイズ】先月も給食では、豆のおかずができました。つぎのうちどれでしょうか。

- ① おおふくまめ ② しろはなまめ ③ うずらまめ  
大福豆 白花豆 うずら豆



とら豆

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。



とら豆の花



にんじん	鹿児島県	はくさい	長崎県	グリンピース(冷)	アメリカ
たまねぎ	北海道	じゃがいも	北海道	とら豆	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：③ おまけクイズの答え：②