

# 5月 22日 (水)

## さんどまめ

さんどまめは、さやいんげんともい言い、いんげん豆が大きくなる前に、さやごと食べる野菜です。

さんどまめが一番たくさんとれておいしい時期は、6月から9月にかけてです。



1年に3度とれることから「三度豆」と言われるようになりました。

### 一口メモ

○今日の副菜は「さんどまめのソテー」です。

給食では冷凍のさんどまめを使うこともあります。5月と6月の2か月間は、生のさんどまめを使います。さんどまめは、さやごと食べることができる野菜です。今日は一度ゆでてから、いためました。

○デザートは「りんごのクラフティ」です。



クラフティは、フランスの焼き菓子です。タルト生地を敷いた上にくだものをのせて、たまご、牛乳、クリーム、さとう、小麦粉をませた生地をのせて焼きます。

給食では、タルト生地をコーンフレークに変えています。生地は、たまご、クリーム、小麦粉、さとうで作っています。焼き物機で210度で25分間焼きました。



### 【おまけクイズ】

給食では、りんごのクラフティのほかに どんなクラフティが出るでしょうか。

- ① さくらんぼのクラフティ ② みかんのクラフティ ③ もものクラフティ

じゃがいも	熊本県	にんじん	長崎県	りんご(カット缶)	青森県
たまねぎ	佐賀県	さんどまめ	鹿児島県	グリンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③

### きょうのこんだて

ゴッペパン  
いちごジャム  
ぎゅうにゅう  
ケチャップに  
さんどまめのソテー<sup>（おもにエネルギーのもとになる）</sup>  
りんごのクラフティ

き	ゴッペパン じゃがいも、あぶら さとう、ごむぎこ、クリーム コーンフレーク、いちごジャム
あ	（おもにからだをつくる） ぎゅうにゅう けいにく、けいらん
み	（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、さんどまめ りんご

クイズ12 クラフティは、ある国の伝統的なおかしです。どの国でしょうか。

- ① アメリカ ② フランス ③ 中国

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。