

5月22日(水)

さんどまめ

さんどまめは、さやいんげんとも言い、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。



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
りんごのクラフティ

き	(おもにエネルギーのもとになる) ゴッペパン じゃがいも、あぶら さとう、こむぎこ、クリーム コーンフレーク、いちごジャム
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう けいにく、けいらん
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ、にんじん グリーンピース、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

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が、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、小麦粉をまぜ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



今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

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	グリーンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別 □ 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