

5月24日(金)

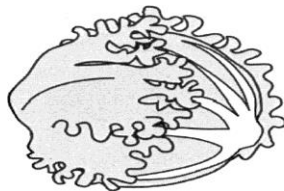
きょうのこんだて

ぎゅうにくとだいずのカレーライス  
ぎゅうにゅう  
レタスとコーンのサラダ  
ヨーグルト

レタス

1年を通じて全国で栽培されています。涼しくて、かわいた気候で育ちやすいので、季節ごとに産地が変わります。

春は茨城県と長野県、夏と秋は長野県と群馬県、冬は茨城県と長崎県から多く出荷されています。



き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん じゃがいも、あぶら さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう ぎゅうにく、だいずに ヨーグルト
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 にんにく、レタス、コーン

クイズ14 レタスは、黄色の小さな花が咲きます。どの花に似ているでしょうか。

① チューリップ ② バラ ③ 菊

## 一口メモ

今日の副菜は「レタスとコーンのサラダ」です。

レタスは、月に1回だけ使うことができる野菜です。

レタスは、シャキシャキと歯ごたえのいい野菜です。

ふだんスーパーなどで売っている野菜は、丸くなっ

ているレタスですが、丸くならないレタスもあります。

サニーレタスが丸くないレタスの代表です。

レタスは、キク科の野菜なので、黄色い花が咲きます。



給食では、レタスの葉を一枚ずつはずして3回洗っています。衛生に気をつけて作っています。



今日のカレーライスは「牛肉とだいずのカレーライス」です。

だいずが入ったカレーライスです。だいずは、鉄、カルシ

ウム、食物せんいもとれるので、すすんで食べてほしい

食品です。



【おまけクイズ】 給食のカレーライスで登場するのは、どれでしょうか。

① 秋野菜のカレーライス ② 冬野菜のカレーライス ③ 春野菜のカレーライス

じゃがいも	熊本県	にんじん	長崎県	にんにく	青森県
たまねぎ	佐賀県	レタス	長野県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別 □ 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

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。