

9月 19日 (木)

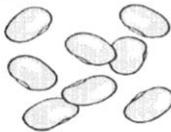
金時豆

きんときまめ

金時豆はいんげん豆のなかまで、同じなか
まに『てぼ豆』、『うずら豆』、『とら豆』などがあ
ります。

炭水化物やたんぱく質、おなかの調子を
整える食物せんいなどを多く含んでいます。
ほかにビタミンB₁や
ビタミンB₂、貧血を防ぐ
鉄なども含まれています。

「他人丼」は、「丼」の個別対応献立です。



一口メモ

○今日の副菜は「金時豆の煮もの」です。金時豆は、いんげん豆のなかまで。金時豆の色がきれ
いな赤むらさき色をしているので、赤いんげんとも呼ばれています。
今日は、金時豆を熱湯に30分間つけたあと、さとう、しお、しょうゆを入れて、150度で90分間
焼き物機で煮ました。



○みそ汁には、「とうがん」が入っています。

とうがんは、夏がしゅんの野菜です。



夏に収かくしたとうがんをすずしい

ところに置いておくと、冬まで置いておくことができるので、「とうがん(冬瓜)」と名前がつきました。

とうがんは、大きな野菜です。今日の給食のとうがんは、

1こ4.5キログラムありました。

生まれたての赤ちゃんより重たいです。

きょうのこんだて

たにんどんぶり
ぎゅうにゅう
とうがんのみぞしる
きんときまめにもの

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん 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、けいらん だしこんぶ、けずりぶし あかみそ、しろみそ きんときまめ
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 あおねぎ、とうがん オクラ、えのきだけ

クイズ13 金時豆が生まれた国は、どれでしょうか。

①メキシコ

②中国

③日本

今週は、「食育週間」
です。食について考
えましょう。



熱湯につけ
ています。



焼き物機で金時豆を
煮ます。

にんじん	北海道	青ねぎ	徳島県	えのきだけ	長野県
たまねぎ	兵庫県	とうがん	愛知県	オクラ	高知県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①