

9月 19日 (木)

金時豆

き
ん
と
き
ま
め

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。
たんすいか ぶつ 炭水化物やたんぱく質、おなかの調子を
ととの しょうもつ 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 井」は、「卵」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

たにんとんぶり
ぎゅうにゅう
とうがんとみそしる
きんときまめのにも

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、えのきたけ

クイズ13 きんときまめが生まれた国は、どれでしょうか。

① メキシコ ② 中国 ③ 日本

一口メモ

きょう ふくさい きんときまめ に きんときまめ
○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。

きょう きんときまめ ねつとう ぶんかん
今日は、金時豆を熱湯に30分間つけ



熱湯につけ
ています。

たあと、さとう、しお、しょうゆを入れて、150度で90分間
や ものき に
焼き物機で煮ました。

焼き物機で金時豆を
煮ます。



しる
○みそ汁には、「とうがん」が入っています。

なつ やさい
とうがんは、夏がしゅんの野菜です。



なつ しゅう
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)」と名前がつけました。

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。

う あか おも
生まれたての赤ちゃんより重たいです。

にんじん	北海道	青ねぎ	徳島県	えのきたけ	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 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①

今週は、「食育週間」
です。食について考
えましょう。