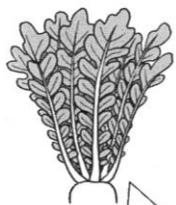


10月11日(金)

だいこん葉



おかかなっばに
入っています。

だいこん葉は、ビタミンCやカロ
テンなどのビタミン、鉄やカルシウ
ムなどの無機質、食物繊維を含ん
だ緑黄色野菜です。
主に体の調子を整える、緑の
食べもののなかまに分けられます。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくのたつたあげ
あつあげとやさいのにももの
おかかなっば

| | |
|-----|--|
| き | (おもにエネルギーのもとになる) ごはん、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま |
| あか | (おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく、 あつあげ、けずりぶし、 かつおぶし |
| みどり | (おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、はくさい、ごぼう、 にんじん、さんどまめ、しいたけ、 だいこんば |

クイズ8 ごぼうを一番たくさん作っているところはどこでしょうか。
①北海道 ②青森県 ③長野県

一口メモ

〇昨日は、秋晴れの中なかよし班遠足で長居公園に
行ってきました。各班オリエンテーリングをがんばって
回っていました。お昼ごはんは、おうちの方が用意して
くださったおべんとうをおいしそうに食べていました。

〇今日の給食は、ごはんによく合う「おかかなっば」が
副菜としてついています。

おかかは、けずりぶしです。なっばは、だいこん葉の



ことです。給食では、乾燥した
だいこん葉を使用しています。
めんじゅう
綿実油でだいこん葉、かつおぶし
をいためて、みりん、こいくち
しょうゆで味つけしました。



最後にいりごまを加えました。だいこん葉は、鉄、カルシウム、ビタミンCなどがたくさん
ふくまれています。これから旬をむかえるだいこんです。葉つきだいこんがスーパー
などで買った場合、だいこん葉も捨てずに利用してください。

| | | | | | |
|------|-----|------|-----|----------|-----|
| にんじん | 北海道 | しょうが | 高知県 | だいこん葉(乾) | 熊本県 |
| ごぼう | 青森県 | はくさい | 長野県 | しいたけ(乾) | 大分県 |

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②