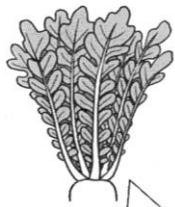


10月11日(金)

だいこん葉



おかかなつ葉に入っています。

だいこん葉は、ビタミンCやカルシウムなどのビタミン、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もの
おかかなっぱ

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

- 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いましたおべんとうをおいしそうに食べていました。
- 今日の給食は、ごはんによく合う「おかかなっぱ」が副菜としてついています。
- おかげは、けずりぶしです。なっぱは、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。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