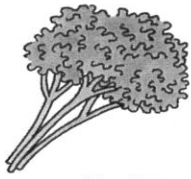


10月30日(水)



パセリ

パセリには、かぜを予防するカロテンやビタミンC、おなかの調子を整える食物せんいなどが多く含まれています。
独特の香りには、細菌を増えにくくする働きがあるとされています。

きょうのこんだて

しよくパン
ぎゅうにゅう
ぎゅうにくのカレーふうみやき
トマトのスーパゲッティ
きゅうりのピクルス
ソフトマーガリン

き	(おもにエネルギーのもとになる) しよくパン、あぶら、 スパゲッティ、 オリーブあぶら、さとう、 ソフトマーガリン
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 ほたてかいばしら、ベーコン、
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ、ピーマン、たまねぎ、 トマト、パセリ、にんにく、 きゅうり

クイズ19

ほたて貝の生産量が一番多いのは次のうちどこでしょうか。

- ① 青森県 ② 沖縄県 ③ 北海道

一口メモ

今日は、10月に1回だけ使うことができる生の
トマトを使用した「トマトのスーパゲッティ」です。



オリーブ油でにんにくを
香りよくいためて風味を
ましています。

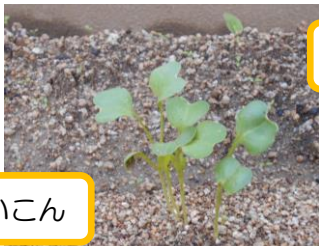


ほたて貝とベーコンでうまみをだしています。

今日は、生のトマトを一人あたり20グラム使います。上福島小学校全員分の給食
210人分を作るのに、26このトマトが入ってきました。トマト1こで約8人分がとれる
計算になります。

なかよし畑で3、4年生が育てているなにわの伝統野菜の「天王寺かぶら」「田辺だいこん」「おおさかしろな」の芽がでてきました。

もう少し大きくなったら、芽が重なってでているところは、小さい株をぬく「まびき」を
しようと思います。



田辺だいこん



天王寺かぶら



おおさかしろな

キャベツ	群馬県	ピーマン	青森県	トマト	岐阜県
たまねぎ	北海道	きゅうり	宮崎県	パセリ	長野県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③