

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

しょくパン
ぎゅうにゅう
ぎゅうにくのカレーふうみやき
トマトのスープスパゲッティ
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) しょくパン、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「トマトのスープスパゲッティ」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いみをだしています。

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。



天王寺かぶら



田辺だいこん



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