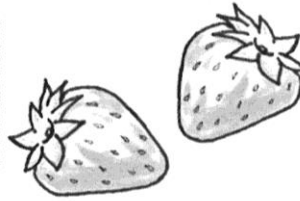


2月26日(水)

いちご



きょうのこんだて

ポークカレーライス
ぎゅうにゅう
きゅうりとコーンのサラダ
いちご

いちごは、果物の中でも特にビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCには、病気になるにくくする働きや、きずをなおしやすくする働きがあります。

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、じゃがいも サラダあぶら さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう ぶたにく
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 トマト(かん)、にんにく きゅうり、コーン いちご

クイズ16 ポークカレーライスのポークとは、何でしょうか。
①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉

一口メモ

今日は「ポークカレーライス」です。カレーライスは、使用している食品で名前がつく場合が多いです。

今日は、ポークとついてます。ポークとは、ぶた肉のことです。

ビーフカレーライスは、牛肉(ビーフ)、チキンカレーライスは、けい肉(チキン)、シーフードカレーライスは、魚介類(シーフード)を使ったカレーライスです。

ほかには、どんな名前のカレーライスがあるか調べてみるのもいいですね。

今日のデザートは、いちごです。

給食のいちごは、長崎県産のものでした。

いちごには、ビタミンCがたくさんふくまれています。いちご2こ食べると、給食でとりたいビタミンCの80%分をとることができます。

ビタミンCには、抵抗力を高める働きがあるので、今の時期は、しっかり食べたいくだものです。



たまねぎ	北海道	じゃがいも	北海道	にんにく	青森県
にんじん	愛知県	きゅうり	高知県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②