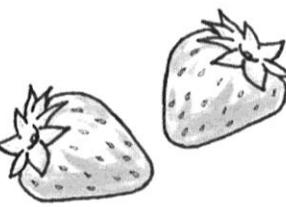


2月 26日 (水)

いちご



いちごは、くだもの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、病気になりにくくする働きや、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

き	(おもにエネルギーのもととなる) 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、ポークとついています。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