

9月24日(木)

ツナ(缶づめ)

ツナの缶づめは、「かつお」や「まぐろ」の身を
使って作られます。給食のツナの缶づめには、
まぐろが使われています。

ツナの缶づめは、体をつくる
赤のグループの食べ物です。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
マーボーなす
オクラのあますあえ
ツナとチンゲンサイのいためもの

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、あぶら でんぶん、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぎゅうひきに くふたひきに、あかみそ ツナ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる にんじん、たまねぎ なす、ピーマン しょうが、オクラ チンゲンサイ、コーン

クイズ16 「マーボー」はどこの国の料理でしょうか。

①インド ②アメリカ ③中国

一口メモ

〇昨日、なかよし畑で植えていた

ポップコーンを1年生のいきもの

係の子たちと収穫しました。

ポップコーンは、乾燥した状態で

収穫をします。この後、子どもたちといっしょに

ポップコーンのつぶを取って、

ポップコーン作りをする予定です。

収穫したポップ
コーン

〇今日の副菜は「ツナとチンゲンサイのいためもの」です。



給食では、コーンと油をきったツナを綿実油でいためて、
チンゲンサイを加えて、しお、こしょう、しょうゆで味つけ
します。給食で使用しているツナ(缶)は、まぐろの身で
す。まぐろは、英語で「tuna」です。

ピーマン	青森県	たまねぎ	北海道	オクラ	高知県
にんじん	北海道	なす	奈良県	チンゲンサイ	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