

## 12月17日(木)



## きょうのこんだて

こくとうパン  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくのガーリックやき  
スープ  
ほうれんそうのソテー

	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、あぶら、じゃがいも、オリーブ油
き	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく、けいにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、グリンピース、コーン、ほうれんそう

クイズ13 ソテーとは、どんな調理法でしょうか。

- ①いためる ②あげる ③ゆでる

## 一口メモ

○今日の副菜は「ほうれんそうのソテー」です。

ほうれんそうは、冬がしゅんの野菜です。

食べているところは、葉の部分です。



ほうれんそうには、かぜひきをふせぐビタミンAのもとの  
 $\beta$ -カロテンやビタミンCを多くふくんでいます。



また、ほねをじょうぶにするカルシウムも多くふくんでいます。その他、貧血に効果のある鉄や葉酸も多くふくんでいます。

○ほうれんなど葉の野菜は、加熱をするとカサが減るので、今日の給食のように、ソテーにしたり、ゆでてあえものにしたり、スープやなべに入れて食べるとたくさんの量を食べることができます。

【おまけクイズ】 ほうれんそのように葉の部分を食べている野菜は、つぎのうちどれでしょうか。

- ① こまつな ② ブロッcoli ③ きゅうり

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	ほうれんそう	徳島県
にんじん	熊本県	キャベツ	愛知県	にんにく	青森県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：①