

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

き	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、オリーブゆ
あか	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	おもにからだのちようしをととのえる たまねぎ、キャベツ にんじん、にんにく グリーンピース、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β-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。



○ほうれんそうなど葉の野菜は、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
量を食することができるのでおすすめです。

【おまけクイズ】 ほうれんそう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 ブロッコリー

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 □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