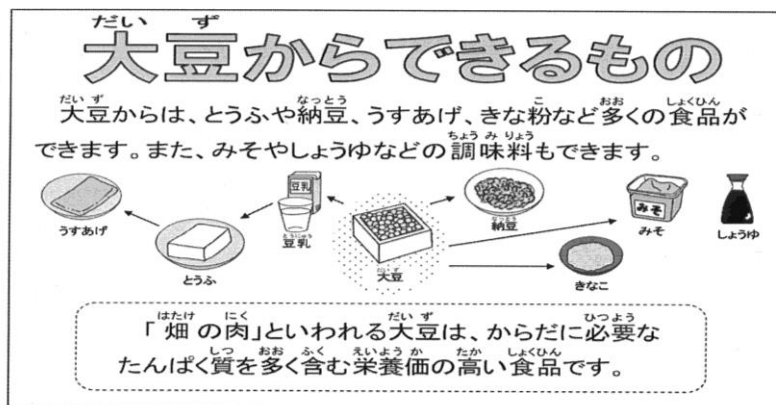


3月16日(火)



きょうのこんだて

おさつパン
ぎゅうにゅう
とうふのミートグラタン
おしむぎとやさいのスープに
デコポン

き	おもにエネルギーのもとになる おさつパン、あぶら、こむぎこ パンこ、おしむぎ じゃがいも
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぎゅうひきに くとうふ、だいず、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、ピーマン にんじん、キャベツ、にんにく グリーンピース、デコポン

クイズ12 だいずになる前に収穫した緑色のものは、何でしょうか。

①グリーンピース ②えだまめ ③そらまめ

一口メモ

○今日の主菜は「とうふのミートグラタン」です。

グラタンには、とうふと細かく切っただいずが
入っています。だいずは、「畑の肉」ともよばれ
ます。だいずには、からだに必要なたんぱく質や
脂質をたくさんふくんでいて栄養価が高い食品
です。



給食のとうふ

だいずは、日本では約2000年前の弥生時代から栽培され
ていて、むかしから親しまれている食品です。

だいずは、とうふやなっとう、きなこなどの
食べ物が作られます。そのほかにもしょうゆや
みそといった和食に欠かせない調味料も作られます。

とうふ300グラムを作るのに、だいずは90グラム必要だと
いわれています。なっとう1パック(50グラム)を作るために
必要なだいずは、25グラムです。

○むかしから日本で食べられてきた伝統的なだいずを
いろいろな形で家でも食べるようにしましょう。

細かく切った
だいず

だいずの花



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	ピーマン	宮崎県
にんじん	鹿児島県	キャベツ	兵庫県	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：②