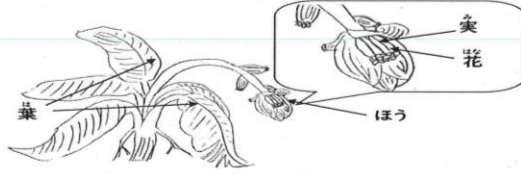


5月18日(火)

バナナ

バナナは、気温や湿度の高いところでつくられます。
 葉と葉の間から「ほう」というふくらみがのび、ほう
 がめくれて花がさきます。花のつけ根に実がなり、実が
 ふくらむと
 しゅうかくされ、
 黄色になると
 食べごろです。



きょうのこんだて

こくとうパン(1/2)
 カレースパゲッティ
 キャベツのひじきドレッシング
 バナナ

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、 スパゲッティ、あぶら、 さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 ベーコン、ひじき
みどり	おもにからだのちようしをととのえる たまねぎ、にんじん、 トマト、ピーマン、 にんにく、キャベツ、バナナ

クイズ バナナの生産量が、一番多い国はどこでしょうか。

① フィリピン ② インド ③ 中国

一口メモ

今日の副菜は「キャベツのひじきドレッシング」です。

5月10日の給食にひじきのいため煮でも登場した
 ひじきをドレッシングの材料として使っています。

ひじきは海藻のなかまです。海のめぐみをたくさん
 とりこんでいるので、カルシウム、マグネシウム、
 ビタミンA、食物せんいなどわたしたちの体に欠か
 せない栄養素をしっかりふくんでいます。

給食では、ひじきをたっぷりのぬるま湯で戻した後に、かまに入れて火にかけて、
 さとう、しお、す、うすくちしょうゆで味つけし煮て、火を止めて綿実油を加えて
 ドレッシングを作りました。ご家庭でもぜひおためしください。

今日のデザートには、バナナがついています。バナナは、大きな



木になっているように見えますが、
 バナナは多年草の草です。木の
 ように見えるものは、葉が重なり
 合っていてできています。
 野生のバナナにはたねがあります。



【おまけクイズ】 6月の給食に出るくだものは、どれでしょうか。

① びわ ② もも ③ クインシーメロン

キャベツ	兵庫県	にんじん	徳島県	にんにく	青森県
たまねぎ	兵庫県	ピーマン	宮崎県	トマト(缶)	イタリア

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③

今週は、「食育週間」です。
 食について考えましょう