

7月14日(水)



もやしは、豆などの種を水につけて、温かく暗い所に置いて発芽させた芽の部分を食べる野菜です。

もやしには、ビタミンCやビタミンB群、カリウム、カルシウムなどが含まれています。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくのこうみあげ
みそしる
もやしのおひたし

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん でんぶん、あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、あかみそ しろみそ、だしこんぶ けずりぶし
みどり	おもにからだのしょうじをととのえる しょうが、たまねぎ キャベツ、にんじん、オクラ えのきたけ、もやし

クイズ10 今日の「ぶたにくのこうみあげ」の味付けに使われているのは何でしょう。
①にんにく ②しょうが ③さんしょう

一口メモ

今日の副菜は「もやしのおひたし」です。

焼き物機で蒸したもやしに、さとうとしょうゆを合わせたたれをかけました。

給食で使うもやしは、1ふくろ1kg入ったもやしです。

スーパーなどで売っているもやしは、1ふくろに200g

入ったものが多いです。上福島小学校では、9kgの

もやしを使うので、家庭用の200g入りのもやしだと

45ふくろ分使うことになるので、給食では、たくさん

の量が入っているもやしを使っています。



もやしは、豆などを発芽させたスプラウト(発芽野菜)です。シャキシャキとした食感

があります。給食で使っている原料はブラックマッペという

ミャンマーで作られた豆を使っています。もやしの栽培は、

岡山県などにある工場で作っています。ほかの野菜と違って

て天気によって野菜がたくさんできたり、できなかったりす

ることはないの、いつでも作ることができます。



【おまけクイズ】 次の野菜のうちもやしのようにスプラウトは、どれでしょうか。

- ① 青ねぎ ② にら ③ かいわれだいこん

キャベツ	長野県	にんじん	長崎県	えのきたけ	長野県
たまねぎ	愛媛県	しょうが	高知県	オクラ	福岡県

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