

## 7月16日(金)



白花豆は、豆類の中で  
も大きい豆です。  
白花豆には、たんぱく質  
や炭水化物が多く含まれ  
ています。  
また、ビタミン類やカル  
シウム、鉄、食物せんい  
も多く含む食べ物です。

## きょうのこんだて

ぎゅうどん  
ぎゅうにゅう  
とうがんのみそしる  
しろはなまめのもの

	おもにエネルギーのもとになる
き	ごはん あぶら、さとう
あ	おもにからだをつくる
か	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく だしこんぶ、けずりぶし うすあげ、あかみそ しろみそ、しろはなまめ
み	おもにからだのちょうしをととのえる
ど	たまねぎ、にんじん あおねぎ、えのきだけ
り	とうがん、オクラ

クイズ12 白花豆と同じ花豆であるのはどれでしょう。

① 黒花豆

② 桃花豆

③ 紫花豆

## 一口メモ

○今日の副菜の「とうがんのみそしる」に入っている

とうがんは野菜です。漢字で書くと「冬瓜」で冬の  
瓜と書きます。漢字からみると冬がしゅんの野菜の  
ようですが、夏がしゅんの野菜です。

夏にとれたとうがんを暗くてすずしいところに置いて  
おくと冬まで保存することができたので、「冬瓜」という  
漢字をつけるようになりました。とうがんは、小さいもの  
でも1kgぐらいの重さがあります。今日の給食のとう  
がんで、大きいもので5.6kgありました。生まれたての赤ちゃんより重いです。

○今日のもう一品の副菜は「白花豆の煮もの」です。

白花豆は、豆の中でも一番大きな豆です。

豆は、大きなタネです。鳥などに見つけられても  
食べられないように大きく、固い皮で身をつつんでいます。

【おまけクイズ】 給食で使用する豆は、何種類あるでしょうか。

① 3種類

② 5種類

③ 9種類

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう

