

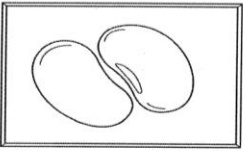
7月16日(金)

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
しろはなまめのにももの

しろ はな まめ

白花豆



あか グループの食べ物

しろはなまめ まめるい なか
白花豆は、豆類の中で
も大きい豆です。

しろはなまめ しつ
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	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、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
みどり	おもにからだのちようしをとのえる たまねぎ、にんじん あおねぎ、えのきたけ 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

きょう ふくさい はい
○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。

きょう いっぴん ふくさい しろはなまめ に
○今日のもう一品の副菜は「白花豆の煮もの」です。

しろはなまめ まめ なか いちばんおお まめ
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

とうがん	和歌山県	にんじん	熊本県	えのきたけ	長野県
たまねぎ	愛媛県	青ねぎ	徳島県	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：③ おまけクイズの答え：③