

9月9日(木)

チンゲンサイ

チンゲンサイには、カロテンやビタミンCが多く含まれています。カロテンやビタミンCは、かぜの予防に効果があります。

また、骨や歯を丈夫にするカルシウムも多く含まれています。



クイズワ チンゲンサイは次のうちのどの仲間の野菜でしょうか。
 ① 中国野菜 ② 京野菜 ③ なにわの伝統野菜

一口メモ

○今日の主菜は「マーぼーなす」です。マーぼーなすは中国料理のようですが、日本でマーぼーどうふをレンジしてできた料理です。日本の食品会社が考へて商品にしました。今から37年前のことです。今では、家庭料理として定着しています。



給食では、しょうが、トウバンジャンを香りよくいためて、ひき肉をいためます。そこに野菜をい入れていため、しお、しょうゆ、みそで味づけして、とろみをつけます。



○今日の給食には、ふくろに入ったいり黒豆もでます。



黒豆は、だいすのなかまです。皮が黒い大豆です。正月のおせち料理で食べる黒豆が、有名です。黒豆には、からだをつくるもとになるたんぱく質のほかにもカルシウム、鉄、食物せんいなど体にひつような栄養素がしっかり入っています。カリカリとした食感を楽しみながら、食べてください。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
マーぼーなす
ツナとチンゲンサイのいためもの
いりくろまめ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、あぶら でんぶん
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 ぶたひきにく、あかみそ ツナかん、いりくろまめ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、なす、にんじん ピーマン、しょうが チンゲンサイ、コーン

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①

ピーマン	青森県	にんじん	北海道	チンゲンサイ	長野県
たまねぎ	北海道	なす	徳島県	しょうが	高知県