

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。



きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
マーボーなす  
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 でんぷん
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きをととのえる 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

クイズ7 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「マーボーなす」です。マーボーなすは中国料理のようですが、日本でマーボーどうふをアレンジしてできた料理です。日本の食品会社が考えて商品にしました。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。そこに野菜を入れていためて、しお、しょうゆ、みそで味つけて、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す。



黒豆は、だいずのなかまです。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。

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

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①