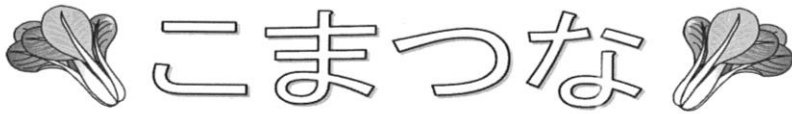


## 11月30日(火)



こまつなは、カロテンを多く含む野菜です。また、カルシウムや鉄など不足しやすい栄養素も含んでいます。

## こまつなに含まれる栄養素のおもな働き

## カロテン

目の働きをよくしたり、細菌に対する抵抗力をつけて病気を予防したりします。

## カルシウム

骨や歯をつくるもとになります。また、筋肉を動かすときにも必要です。

## 鉄

血液をつくるもとになって、体全体に酸素を運んでいます。

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
あかうおのしょうゆだれかけ  
みそしる  
こまつなのいためもの

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、ぶたにく あかうお、うすあげ、わかめ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けすりぶし
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、はくさい にんじん、こまつな

クイズ20 こまつなの花は、何色でしょう。

- ① 白色 ② 黄色 ③ 紫色

## 一口メモ

○今日の主菜は「あかうおのしょうゆだれかけ」です。

あかうおは、皮が赤い魚です。メバル科の魚です。

身は白身なので食べやすいです。給食では、しおで下味をつけたあかうおを220度で12分間焼き物機で

焼きました。焼きあがったあかうおに、料理酒、みりん、

うすくちしょうゆで作ったしょうゆだれをかけました。

小さな骨があるかもしれないので、食べるときは気をつけて食べましょう。

○今日の副菜は「こまつなのいためもの」です。こまつなは、アブラナ科の野菜ですが、



キャベツのように丸くならないタイプのもので、

江戸時代に今の東京都江戸川区小松川地域で

栽培されていた野菜なので、「小松菜」と名前が

つきました。ほうれんそうよりもしゃきしゃきとした

歯ざわりで、クセもなく食べやすいです。

こまつなは、カロテンやカルシウム、鉄などをたく

さんふくんでいるので、冬場にたくさん食べたい野菜です。

はくさい	茨城県	たまねぎ	北海道	わかめ(乾)	岩手県
にんじん	北海道	こまつな	大阪府	うすあげ(冷)	アメリカ

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②

