

2月17日（木）



と ろ 豆

とら^{まめ}豆は、いんげん^{まめ}豆^{いっしゅ}の一種です。

白地にこげ茶色やうす茶色のとらのような模様が

あることからこの名前がつけました。

炭水化物やたんぱく質、カルシウムのほかに、おなかの調子を整える食物せんいなども含んでいます。

「^{かんとうに}関東煮」は、「^{たまご}うずら卵」の^{こづつないおうこんだて}個別対応献立です。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
かんとくに
はくさいのあまずあえ
とらまめのにももの

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん じゃがいも、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、うすらたまご こほうひらてん、あつあげ けずりぶし、とらまめ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる だいこん、にんじん はくさい

クイズ12 とら^{まめ}豆^{はな}の花^{いろ}の色^{なにいろ}は何色でしょう。

① うす^{むらさきいろ}紫色 ② うす^{ちゃいろ}茶色 ③ ^{しろいろ}白色

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

きょう ふくさい まめ に
○今日の副菜は「とら豆の煮もの」です。

とら^{まめ}豆は、いんげん^{まめ}豆のなかまです。

白^{しろ}地^じにうすい茶^ち色^{いろ}のもようがあります。

とらのもようににているところから、とら^{まめ}豆と
なまえ
名前がつけました。

まめ ぼっかいどう いぶりちほう きたみちほう
とら豆は、北海道の胆振地方や北見地方で
おも つく
主に作られています。

とら豆は、^{まめ}豆のなかまです。^{まめ}豆は、^{じつ}実は、
タネです。^{はつが}タネなので、発芽するための
^{えいよう}栄養をもっています。なので、とら^{まめ}豆も
からだをつくるもとになるたんぱく^{しつ}質の
ほかにも、^{てつ}鉄やカルシウム、ビタミンB₁、

ビタミンB₂、^{しょくもつ}食物せんいなどが^{はい}たっぷり入っています。

きゅうしょく ねつとう ぶん や もの き に
給食では熱湯に30分ひたしてから焼き物機で煮ました。

【おまけクイズ】 きゅうしょく とうじょう まめ なんしゅるい
給食に登場する豆は、何種類でしょうか。

① しゅるい 7種類 ② しゅるい 8種類 ③ しゅるい 9種類



はくさい	茨城県	だいこん	香川県	こんにやく(カッ)	群馬県
にんじん	愛知県	じゃがいも	北海道	とら豆	北海道

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