

## 2月17日(木)



とら豆は、いんげん豆の一種です。  
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きました。  
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。

「関東煮」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
かんとうに  
はくさいのあますあえ  
どらまめのにもの

|             |   |
|-------------|---|
| き           | おもにエネルギーのもとになる<br>ごはん<br>じゃがいも、さとう                                |
|             | おもにからだをつくる<br>ぎゅうにゅう<br>けいにく、うずらたまご<br>こぼうひらてん、あつあげ<br>けすりぶし、どらまめ |
| み<br>ど<br>り | おもにからだのちょうしをととのえる<br>だいこん、にんじん<br>はくさい                            |
|             |   |

## クイズ12 とら豆の花の色は何色でしょう。

① うす紫色

② うす茶色

③ 白色

## 一口メモ

○今日の副菜は「とら豆の煮もの」です。



とら豆は、いんげん豆のなかまで。

白地にうすい茶色のもようがあります。

とらのもよににているところから、とら豆と  
名前がつきました。

とら豆は、北海道の胆振地方や北見地方で  
主に作られています。

とら豆は、豆のなかまで。豆は、実は、

タネです。タネなので、発芽するための

栄養をもっています。なので、とら豆も  
からだをつくるもとになるたんぱく質の

ほかにも、鉄やカルシウム、ビタミンB<sub>1</sub>、

ビタミンB<sub>2</sub>、食物せんいなどがたっぷり入っています。

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】 給食に登場する豆は、何種類でしょうか。

① 7種類

② 8種類

③ 9種類



|      |     |       |     |            |     |
|------|-----|-------|-----|------------|-----|
| はくさい | 茨城県 | だいこん  | 香川県 | こんにゃく(カット) | 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