

5月6日(金)

だいず
大豆



大豆は、たんぱく質を多く含んでいるので、「畑の肉」とも呼ばれています。たんぱく質は、肉に多く含まれている栄養素です。
大豆は、たんぱく質のほかにビタミンやカルシウム、鉄なども含んだ、栄養価の高い食品です。

きょうのこんだて

ぎゅうにくとだいずのカレーライス
ぎゅうにゅう
キャベツのひじきドレッシング
ヨーグルト

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん じゃがいも、あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく、だいず、ひじき ヨーグルト
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん にんにく、キャベツ

クイズ2 大豆から作られる発酵食品は次のどれでしょうか。

- ① 納豆 ② きなこ ③ 高野どうふ

一口メモ

〇2日(月)に1年1組と1年3組が、なかよし畑になにわの伝統野菜の「とりかいなす」の苗を植えて、ポップコーンの種をまきました。



とりかいなす

とりかいなすは、京都の加茂なすによく似た丸い形をしたなすです。大阪府摂津市鳥飼地区で江戸時代に作られていました。



〇今日の給食は、「牛肉とだいずのカレーライス」です。

だいずは、畑のできる植物です。だいずには、肉に負けないたんぱく質がふくまれているので、「畑の肉」ともよばれています。だいずには、体をつくるもとになるたんぱく質のほかに、ビタミンやカルシウム、鉄、食物せんいもしっかりと入っています。成長期のみなさんには、すすんで食べてほしい食品です。だいずは、むかしからいろいろな加工食品が作られて



ています。とうふやうすあげ、なつとう、きなこやみそ、しょうゆなどの調味料もだいずから作られています。

じゃがいも	鹿児島県	たまねぎ	長崎県	にんにく	青森県
にんじん	徳島県	キャベツ	愛知県	ひじき	愛媛県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①