


## 5月17日(火)

**レタス**

レタスは、一年中全国で栽培されています。涼しくて乾いた気候で育ちやすく、季節ごとに産地が変わります。水分を多く含む野菜で、ビタミンCや食物せんいなども含んでいます。



## きょうのこんだて

こくとうパン(1/2)  
ぎゅうにゅう  
カレースパゲッティ  
レタスとコーンのサラダ  
こけいチーズ

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン スパゲッティ、あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたひきにく、ベーコン こけいチーズ
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、トマト ピーマン、にんにく、レタス コーン

クイズ9 レタスの水分はどれくらいでしょう。

- ① 50%      ② 80%      ③ 95%

## 一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

○昨日2年生が生活科でひとりずつ自分の植木ばちにミニトマトの苗を植えました。管理作業員の佐々木さんに土を用意してもらって、自分で植木ばちに土を入れて、ミニトマトの苗を植えて、肥料をまきました。今日から水やりをしてミニトマトができるのを楽しみにしましょう。



○今日の副菜は「レタスとコーンのサラダ」です。  
大阪市の給食では、レタスを4月と5月に1回ずつ使います。

レタスは、シャキシャキとして水分が多い野菜です。

食物せんいも入っているので、腸の調子をととのえるためにもおすすめの食べ物です。



【おまけクイズ】4月の給食では、どの献立にレタスを使っていたでしょうか。

- ① スパゲッティ      ② スープ      ③ ピクルス

ピーマン	宮崎県	たまねぎ	佐賀県	コーン(冷)	北海道
にんじん	徳島県	レタス	兵庫県	にんにく	青森県

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：②