

## 6月1日(水)

## てぼ豆

てぼ豆は、白色をしていることから大福豆などとともに「白いんげん」ともよばれます。

たんぱく質や炭水化物、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みます。

今日の給食では、やわらかく煮た『てぼ豆』がスープの中に入っています。

## きょうのこんだて

おさつパン  
ぎゅうにゅう  
けいにくのカレーマヨネーズやき  
てぼまめのスープ  
さんどまめとコーンのサラダ

き おもにエネルギーのもとになる  
おさつパン  
マヨネーズ、オリーブ油  
さとう

あ おもにからだをつくる  
ぎゅうにゅう  
けいにく、ベーコン  
てぼまめ

み おもにからだのちょうしをととのえる  
にんにく、たまねぎ  
にんじん、パセリ  
さんどまめ、コーン

クイズ1 百あんはどの豆から作られているでしょうか。

- ① えだまめ ② てぼまめ ③ あずき

## 一口メモ

○今日の副菜は「さんどまめとコーンのサラダ」です。

今日のさんどまめは、生のさんどまめを使っています。

大阪市の給食では、5月と6月に生のさんどまめを使います。生のさんどまめは、シャキシャキとした歯ざわりが



インゲンマメ

楽しめます。5年生が学習園で栽培している「インゲンマメ」も、さんどまめが収穫できます。

今月の給食では、9日のさんどまめのごまあえも生のさんどまめを使います。

○5年生が栽培しているなにわの伝統野菜の「勝間なんきん」

に、め花が咲いていました。

管理作業員の佐々木さんが昨日受粉をしてくださいました。



よく見るとちっちゃなめ花  
がありました。6年生の  
じゃがいもの花も咲いて  
いました。



じゃがいもの花

さんどまめ	鹿児島県	たまねぎ	佐賀県	にんにく	青森県
にんじん	愛媛県	パセリ	長野県	コーン(冷)	北海道