

6月9日(木)

さんどまめ

さんどまめは、さやいんげんとも言い、いんげん豆が大きくなる前にさやごと食べることでできる野菜です。

1年に3度収穫することができるので『三度豆』とよばれています。一番おいしく、たくさんとれる時期は6月から9月にかけてです。



きょうのこんだて	
ごはん ぎゅうにゅう けいにくのしょうゆバターやき とうふのみそしる さんどまめのごまあえ	
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん バター、じゃがいも ねりごま、さとう、いりごま
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、とうふ、あかみそ しるみそ、だしこんぶ けずりぶし
みどり	おもにからだのちようしきをととのえる たまねぎ、こまつな、 にんじん、さんどまめ

クイズ7 バターのもとになる食品は何でしょうか。
① 小麦粉 ② 牛乳 ③ 油

一口メモ

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。よくかんで食べましょう

○今週は「歯と口の健康強調週間」です。

給食の前とあとの手洗いは、いつも以上にていねい

に行いましょう。金曜日まで給食の時間に「かむ

かむメニュー」を担当の先生の指示で一口30回

かんで食べましょう。今日のかむかむメニューは、

「さんどまめのごまあえ」です。給食時には、健康

委員会からの放送もあります。今週は、家でもよくかむことを意識して食べるように

しましょう。

○今日のかむかむメニューにもなっている「さんどまめのごまあえ」

に使っているさんどまめは、生のさんどまめ

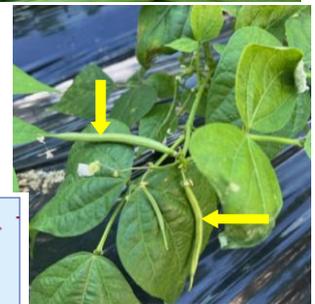
です。生のさんどまめなので、よくかんで食べるとシャキ

シャキと音がします。5年生が学習園で栽培している

インゲンマメも小さいですが、さんどまめができていました。

ごまあえに使っているねりごまは、ホンジュラス産です。

かむかむメニュー				
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
わふう かーびふり	もやし ちゅうがまあえ	わふう やさそば	さんどまめ のまあえ	サーモン フライ



ねりごま

ホンジュラス共和国は、中央アメリカにある国です。ホンジュラスの国について調べてみてくださいね。



じゃがいも	熊本県	たまねぎ	佐賀県	こまつな(冷)	宮崎県
にんじん	熊本県	さんどまめ	鹿児島県	ねりごま	ホンジュラス

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②