

9月6日(火)

金時豆

きんときまめ

きんときまめ
金時豆はいんげん豆のなかまです。
いろあかむらさきいろ
色は、こい赤紫色です。

たんぱく質のほか炭水化物、おなかの
ちょうしととのしよくもつ
調子を整える食物せんいなどを多く
ふくんでいます。

また、ビタミンB₁やビタミンB₂、貧血を
ふせてつふく
防ぐ鉄なども含まれています。



きょうのこんだて

ぎゅうにゅう
ごはん
ぶたにくのあまからやし
みそしる
きんときまめのにも

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、わかめ、あかみそ しろみそ、きんときまめ だしこんぶ、けずりぶし
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、ピーマン キャベツ、にんじん もやし、えのきたけ

クイズ4 金時豆とおなじ、いんげん豆のなかまはどれでしょう。

- ① てば豆 ② 黒豆 ③ 小豆

一口メモ

今週は、「生活ふり返し週間」です。

ことしねんせいりかしょくぶつそだ
○今年4年生の理科「植物を育てよう」でヒョウタンと

がくしゅうえんそだがっき
ゴーヤを学習園で育てています。2学期になって

ゴーヤがいくつかできていました。ゴーヤを収穫

せずにそのままにしておくと、ゴーヤが熟してきて

きいろさいしゅうてききいろ
黄色くなってきました。最終的には黄色になります。

きいろたねあか
黄色くなったゴーヤの種は、赤くなっています。

きいろた
黄色のゴーヤも食べることができるそうです。

どくとくにがあかたね
ゴーヤ独特の苦みはないそうです。赤い種のまわりに

じょう
ゼリー状のものがおおわれています。このゼリー状の

たあまがくしゅうえんかんさつ
ものは、食べるととても甘いです。学習園で観察してみ

てください。

きょうふくさいまめに
○今日の副菜は「きんとき豆の煮もの」です。

まめあかいろまめ
きんとき豆は、きれいな赤むらさき色をした豆です。

まめあか
いんげん豆のなかまで、赤いんげんともよばれます。

きゅうしよくまめねっとうぶんいじょう
給食では、きんとき豆を熱湯に30分以上ひたして

まめじかんいじょうにまめ
から豆がやわらかくなるまで1時間以上煮ます。豆が

あじに
やわらかくなってからあまからく味つけして煮ふくめました。



キャベツ	群馬県	たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県
にんじん	北海道	ピーマン	青森県	もやし	ミヤンマー(工場:岡山)

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①