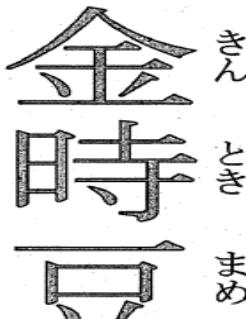


9月6日(火)



金時豆はいんげん豆のなかまです。
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
調子を整える食物せんいなどを多く
含んでいます。

また、ビタミンB₁やビタミンB₂、貧血を
防ぐ鉄なども含まれています。



きょうのこんだて

きゅうにゅう
こはん
ぶたにくのあまからやき
みそしる
きんときまめのにもの

き	おもにエネルギーのもととなる ごはん さとう
あ	おもにからだをつくる きゅうにゅう、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、えのきだけ

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 てぼ豆 ② 黒豆 ③ 小豆

今週は、「生活ふり返り週間」です。

一口メモ

〇今年4年生の理科「植物を育てよう」でヒヨウタンと
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、ゴーヤが熟ってきて
黄色くなっています。最終的には黄色になります。
黄色くなったゴーヤの種は、赤くなっています。

黄色のゴーヤも食べることができるそうです。

ゴーヤ独特の苦みはないそうです。赤い種のまわりに
ゼリー状のものがおおわれています。このゼリー状の
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。

〇今日の副菜は「きんとき豆の煮もの」です。

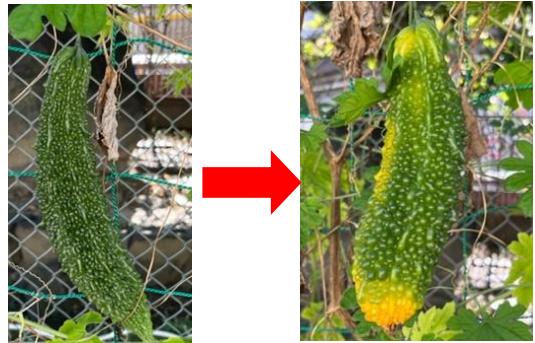
きんとき豆は、きれいな赤むらさき色をした豆です。

いんげん豆のなかまで、赤いんげんともよばれます。

給食では、きんとき豆を熱湯に30分以上ひたして

から豆がやわらかくなるまで1時間以上煮ます。豆が

やわらかくなつ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	えのきだけ	長野県
にんじん	北海道	ピーマン	青森県	もやし	ミンマー(工場:岡山)

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①