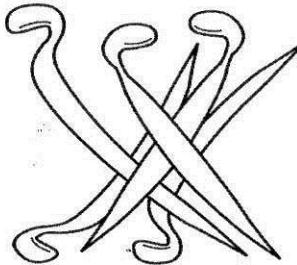


10月分の給食【10/1(水)～10/31(金)】

# 10月22日(水)

もやしは、**りょくとう** 緑豆やブラックマッペ、**だいす** 大豆などの豆を、**まめ** 水に  
つけて、**あたたかく** 暗い所に置いて発芽させます。  
で、**めりょくとう** 出てきた芽が、**センチメートル** 緑豆やブラックマッペは5cmくらい、**だい** 大豆は10～15cmくらいに伸びたら出荷されます。



## もやし

### きょうのこんだて

けいにくのチリソースやき  
ちゅうかに  
あますあえ  
こくとうパン  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・けいにく・ ぶたにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) こくとうパン・さとう・ サラダあぶら・でんぶん
みどり	(おもにからだのちょうしきととのえる) しろねぎ・しょうが・にんにく・ たまねぎ・はくさい・にんじん・ むきえだまめ・もやし・ チンゲンサイ

クイズ 15 もやしに多く含まれている栄養素はなんでしょう？

①ビタミンC

②脂肪

③カルシウム

### 一口メモ

○今日の給食に使われているのは、「りょくとうもやし」です。



アルファルファもやし



ブラックマッペもやし



だいすもやし



りょくとうもやし



### 問題

今日の給食に使われている野菜は、何種類あるでしょう。  
白ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、  
はくさい、にんじん、むき枝豆、もやし、  
チンゲンサイの合計9種類です。

### 産地調べ

白ねぎ	鳥取県	にんにく	青森県	にんじん	北海道
しょうが	高知県	はくさい	長野県	チンゲンサイ	長野県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳カップ

□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①