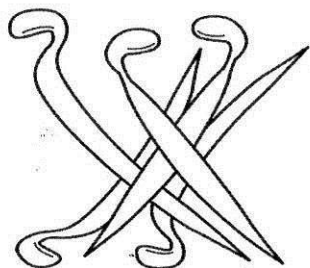


10月分の給食【10/1(水)～10/31(金)】

# 10月22日(水)

もやしは、<sup>りょくとう</sup>緑豆や<sup>だいず</sup>ブラックマッペ、<sup>まめ</sup>大豆などの豆を、<sup>みず</sup>水につけて、<sup>あたた</sup>温かくて<sup>くら</sup>暗い<sup>ところ</sup>所に置いて<sup>お</sup>発芽<sup>はつが</sup>させます。  
出てきた芽が、<sup>で</sup>緑豆や<sup>め</sup>ブラックマッペは<sup>りょくとう</sup>5センチメートル<sup>センチメートル</sup>ぐらい、<sup>だい</sup>大豆は<sup>ず</sup>10～15センチメートル<sup>センチメートル</sup>ぐらいに伸びたら<sup>の</sup>出荷<sup>しゅつ か</sup>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  
あまずあえ  
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をととのえる) 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



だいずもやし



りょくとうもやし

### 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…牛乳キャップ

☐ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①



### 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。