

3月5日(木)

給食に登場する

カレーライス

給食には、いろいろな種類のカレーライスが登場します。



クイズ4 タイのカレーで有名なのはどれでしょう。

- ①イエローカレー ②レッドカレー ③グリーンカレー

きょうのこんだて

ポークカレーライス

グリーンサラダ

プチトマト

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

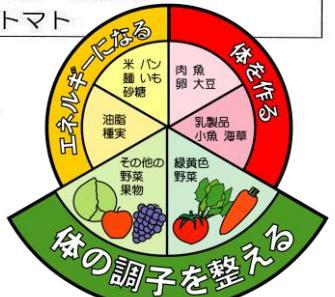
か ぎゅうにゅう・ぶたにく

き (おもにねつやちからのもとになる)

ごはん・じゃがいも・サラダあぶら・さとう

み (おもにからだのちょうしをととのえる)

どり たまねぎ・にんじん・セロリー・キャベツ・きゅうり・プチトマト



一口メモ

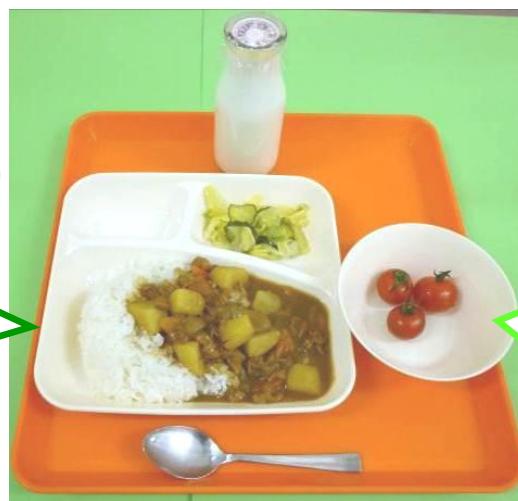
○体の調子を整える緑色の食べ物グループの「野菜」を、みなさんは好きですか？そして、たっぷり食べていますか？

○野菜に含まれるカロテン（体の中でビタミンAになります）やビタミンC、食物せんいは、私たちが健康に生活するためにかかすことのできない栄養素です。

○普段から野菜をたっぷり食べている人は、病気に対して抵抗力があります。また、健康のバロメーターである「便通」も整えてくれます。



にんじん 20g
プチトマト 45g
合計 65g



たまねぎ 40g
セロリー 3g
キャベツ 25g
きゅうり 10g
合計 78g

○今日の給食に使われてい

る野菜の使用量は緑黄色野菜65g、色のうすい野菜78gで143gです。野菜には食べない部分もあります。それを引いても十分100g以上は食べていることになります。さらに、じゃがいもは黄色の食べ物のグループですが、野菜と同じでビタミンCを多く含みます。

じゃがいも	北海道	にんじん	愛知県	キャベツ	大阪府
たまねぎ	北海道	セロリー	高知県	プチトマト	熊本県

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：③