

3月5日(木)

給食に登場する

カレーライス

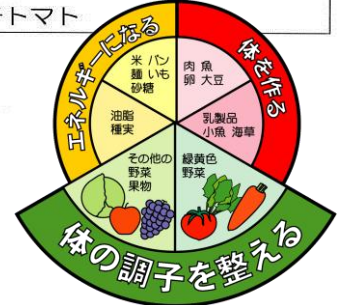
給食には、いろいろな種類のカレーライスが登場します。



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	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	たまねぎ・にんじん・セロリー・
り	キャベツ・きゅうり・
	プチトマト



クイズ4 タイのカレーで有名なのはどれでしょう。

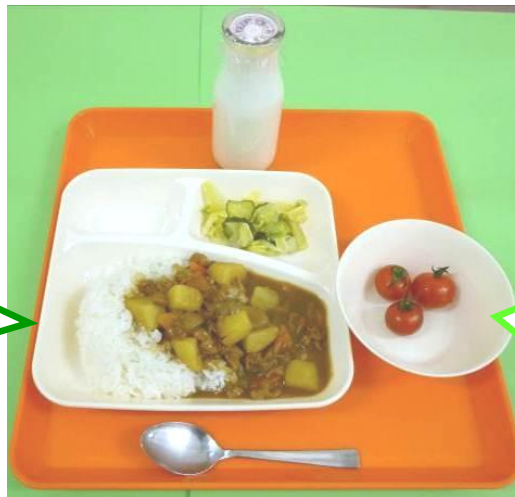
- ①イエローカレー ②レッドカレー ③グリーンカレー

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不可欠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