

9月分の給食【9/2(水)~9/30(水)】

# 9月7日(月)

## トマト

トマトは、体の調子  
を整える力口テンやビ  
タミンCなどを多く含  
む緑黄色野菜のな  
まです。



うま味のもとの  
グルタミン酸や、  
体のつかれを  
とるクエン酸など  
も含まれていま  
す。

クイズ4 今日の「けい肉とてぼ豆のカレー煮」のカレールウには、小麦粉の

かわりに、米粉が使われています。さて、米粉は何の粉から作られるでしょう？

### 一口メモ

①だいす ②こめ ③ごま

○昨年より9月は「食物アレルギー対応サポート月間」です。

ふつう、カレールウの素はとろみをつけるために小麦粉を使用しています。でも、食物アレルギーの「三大アレルゲン」の一つである小麦が食べられない人は、カレーが食べられることになります。そこで、みんなが大好きなカレーを食べられるように、小麦粉のかわりに米粉を使ったカレールウの素が昨年開発されました。

○「米粉」は「上新粉」ともいいます。うるち米を精白してから水洗いし、乾燥させてから、粉にしたもの

です。

○食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたとき、体を守る免疫システムが過敏に働き、全身にアレルギー症状が起きることです。

○アレルギー物質の表示について、表示しなければならないと決められているのは、「卵、乳、小麦、えび、かに(発症件数が多いため)」「そば、落花生(症状が重くなることが多い、生命に関わるため)」の7つです。

|      |     |      |     |       |     |
|------|-----|------|-----|-------|-----|
| てぼ豆  | 北海道 | たまねぎ | 北海道 | じゃがいも | 北海道 |
| キャベツ | 群馬県 | にんじん | 北海道 | トマト   | 熊本県 |

○北海道産のじゃがいもが登場です。

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・いちごジャムの袋 □今日のプラごみ…牛乳フード

きょうのこんだて  
けいにくとてぼまめのカレーに  
【こめこ】  
じゃがいもとトマトのかさねやき  
みかん(かんづめ)  
おおがたコッペパン  
(いちニジャム)  
ぎゅうにゅう

|   |
|---|
| (おもにからだをつくる)  |
| あか (ぎゅうにゅう・けいにくとてぼまめ・ベーコン・チーズ)                                      |
| き (おおがたコッペパン(いちニジャム))<br>サラダあぶら・じゃがいも                               |
| みどり (おもにからだのちょうしをととのえる)<br>キャベツ・たまねぎ<br>にんじん・さんどまめ<br>トマト・みかん(かんづめ) |



原料は  
うるち米

上新粉

クイズの答え：②