

9月7日(月)

トマト

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

(いちごジャム)

ぎゅうにゅう

トマトは、体の調子
を整えるカロテンやビ
タミンCなどを多く含
む緑黄色野菜のなか
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？

| | |
|-------------|--|
| あ か | (おもにからだをつくる) |
| | ぎゅうにゅう・けいにく てぼまめ・ベーコン・チーズ |
| き | (おもにねつやちからのもとになる) |
| | おおがたコッペパン (いちごジャム) サラダあぶら・じゃがいも |
| み ど り | (おもにからだのちようしをととのえる) |
| | キャベツ・たまねぎ にんじん・さんどまめ トマト・みかん(かんづめ) |

一口メモ

①だいず

②米

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、カレーが食べられないことになります。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く、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

クイズの答え：②



原料は
うるち米

上新粉