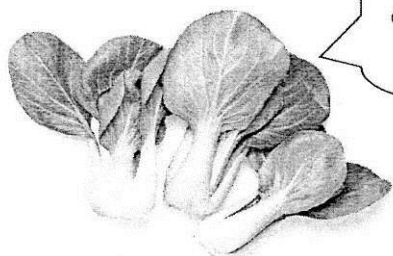


# 9月8日(木)

## チンゲンサイ



チンゲンサイは、中国から伝わった野菜です。はくさいと同じアブラナ科のなかまです。

中国ではよく食べられる野菜です。

チンゲンサイは、カロテンを多く含んでいます。

### きょうのこんだて

マーボーなす

チンゲンサイともやしのあますあえ

えだまめ

ごはん

ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぎゅうひきにく ぶたひきにく・あかみそ
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・さとう・サラダあぶら でんぷん
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	なす・たまねぎ・たけのこ
り	にんじん・ピーマン・しょうが チンゲンサイ・もやし・えだまめ

クイズ5 みなさんが1日にとるとよい野菜の量は、何グラムでしょう？

①100グラム以上 ②200グラム以上 ③300グラム以上

### 一口メモ

★夏休み中の校庭のなしや、上福なかよし畑での収穫の様子です。りんごやふどうの収穫もお楽しみに。



今日の「マーボーなす」に使われている「なす」は、奈良県産です。段ボールを見れば、どこの都道府県かわかるように、工夫をこらしていますね。



なす	奈良県	にんじん	北海道	しょうが	高知県
たまねぎ	北海道	ピーマン	青森県	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：③