

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 でんぶん
み ど り	(おもにからだのちようしをととのえる) なす・たまねぎ・たけのこ 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 みんなが1日にとるといい野菜の量は、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。りんごやぶ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