

9月29日(木)

きんときまめ

金時豆

きんときまめ まめ おなまめ
金時豆はいんげん豆のなかまで、同じなかまに『てぼ豆』、
『うずら豆』、『とら豆』などがあります。

たんすい かぶつ しつ ちょうし ととの しょくもつ
炭水化物やたんぱく質、おなかの調子を整える食物せんい
などを多く含んでいます。ほかにビタミンB₁やビタミンB₂、貧血を
ふせ てつ ふく
防ぐ鉄なども含まれています。

「親子丼」は、「卵」の個別対応献立です。

クイズ18 次の豆のうち、給食に一番よくするのは、どれでしょう？

① てぼまめ

② きんときまめ

③ しろはなまめ

一口メモ

★今日の給食には「金時豆の煮もの」が登場です。砂糖、塩、こい口しょうゆで味つけして、ふっくらと仕上げています。豆は一体植物のどの部分を食べているのでしょうか。その答えは「上福なかよし畠」にあります。これは1・2年生が栽培している「大豆」です。夏に「枝豆」として食べるのは、緑色の未熟な豆の時です。さやが枯れると、中から種である「大豆」が飛び出します。豆は種です。



1・2年生が栽培している「大豆」です。今、種ができています。

★頭上注意！です。はっさくが大きな実をつけています。おとなならちょうど頭にあたってしまう高さにたわわに実っています。このまま成長を観察していきたいと思います。引っ張ったり、さわったりしないようにお願いします。



たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県	オクラ	高知県
にんじん	北海道	とうがん	神奈川県	金時豆	北海道

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：①

きょうのこんだて

おやこどんぶり

とうがんのすましじる

きんときまめのにもの

ぎゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か ぎゅうにゅう・けいらん

けいにく・うすあげ

きんときまめ・だしこんぶ・

けずりぶし

き (おもにねつやちからのもとになる)

ごはん・さとう

み (おもにからだのちょうしをととのえる)

どり たまねぎ・にんじん・あおねぎ

とうがん・オクラ・えのきたけ