

# 5月17日(水)

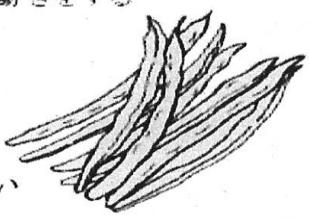
さん び ま め

## 三度豆

1年に3度とれるので、  
三度豆とよばれています。

三度豆は体の調子をととのえる働きをする  
緑のグループの食べ物です。

- ・ はだを丈夫にする ビタミンC
  - ・ かぜを予防する カロテン
  - ・ おなかの調子をよくする 食物せんい
- が、たっぷり含まれています。



きょうのこんだて

けいにくのバジルやき  
ケチャップに  
さんどまめのソテー  
おおがたコッペパン  
(マーマレード)  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ぶたにく、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) オリーブあぶら、さとう、 じゃがいも、サラダあぶら、 おおがたコッペパン、 (マーマレード)
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん、 むきえだまめ、さんどまめ

クイズ10 きゅうしょくのパンの種類は、何種類あるでしょうか。  
① 6種類 ② 7種類 ③ 8種類

### 一口メモ

○バジルは、イタリア料理でよく使われている香草です。

今日の給食は、鶏肉に料理用ワイン(白)、バジル、塩、こしょう(粗挽)、オリーブ油で下味をつけて、焼物機で230°C、15分間焼きました。

○今日から1. 2年生がなかよし畑に昨日植えた野菜の水やりを行います。無事、収穫できるといいですね。

○今日は3, 4年生が(株)飛鳥の方からいただいたなにわの伝統野菜である「玉造黒門越瓜」と「毛馬きゅう」の苗を植えます。収穫できた越瓜を(株)飛鳥の方々で奈良漬にしていただきます。こちらも成長を楽しみにしていきたいです。



バジル  
鶏肉の下味に使  
った調味料



昨日の2年生の様子



4年生



3年生



玉造黒門越瓜

毛馬  
きゅう

じゃがいも	熊本県	にんじん	徳島県	三度豆	鹿児島県
たまねぎ	佐賀県	むき枝豆(冷)	台湾	鶏肉	岡山県

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：①