

# 5月18日(木)

## 枝豆



枝豆は、大豆が熟す前のやわらかいころに食べる野菜です。

畠の肉とよばれる大豆と同じで、枝豆には、たんぱく質や鉄、カルシウムなどの栄養素が含まれています。また、大豆には少ないカロテンやビタミンCも多く含まれています。

### きょうのこんだて

にくじゅが  
もやしのゆずのかあえ  
えだまめ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

|     |  |
|-----|--|
| あか  | (おもにからだをつくる)<br>ぎゅうにく、けずりぶし、<br>ぎゅうにゅう                 |
| き   | (おもにねつやちからのもとになる)<br>じゃがいも、サラダあぶら、<br>さとう、ごはん          |
| みどり | (おもにからだのちょうしをととのえる)<br>たまねぎ、にんじん、もやし、<br>えだまめ、ゆず(かじゅう) |

### クイズ11

つぎの食べ物のうちだいづから作られている食べ物は、どれでしょうか。

- ① きなこ ② ちくわ ③ ふ

今週は「食育週間」です。

### 一口メモ

○明日がなかよし班遠足なので、今日が食育週間最後の日です。

今日は、5年生が家庭科の調理実習です。先月のお茶の実習に続き2回目です。ゆでる調理として、ゆでたまごとほうれん草のおひたしを実習しました。



盛り付けも工夫していました。

○昨日、1年生が生活科であさがおの種を植えました。

ひとりひとりの植木鉢に土を入れて、あさがおの種を入れる穴をあけて、種を入れて、土のお布団をやさしくかけました。種の観察では「三角の形をしている」「すいかの形をしている」「みかんの形をしている」などと、しっかり観察ができていました。



○今日の給食のもやしのあえものには、ゆず(果汁)を使用しました。

100%のゆずなので、さわやかな酸味と風味を添えています。



ゆず果汁

|       |     |       |     |        |         |
|-------|-----|-------|-----|--------|---------|
| じゃがいも | 熊本県 | にんじん  | 徳島県 | もやし    | 京都府(工場) |
| たまねぎ  | 大阪府 | 枝豆(冷) | 台湾  | ゆず(果汁) | 徳島県     |

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①