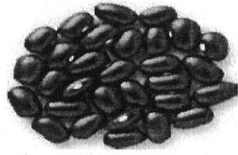
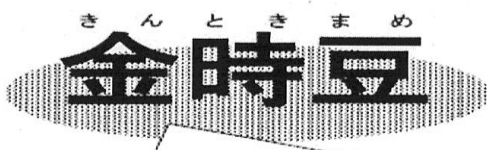


5月23日(火)



きんときまめ
金時豆
 きんときまめはいんげんまめの一種です。
 給食にでてくるてぼ豆やとら豆、うずら豆なども
 いんげんまめのなかまです。
 いんげんまめのほとんどは、寒い北海道で
 作られています。

きょうのこんだて

きんときまめのちゅうかおこわ
 ちゅうかスープ
 ツナとやさいのオイスターソースいため
 パン
 ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、きんときまめ、 ぶたにく、ツナ(かん)、 ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとなる) もちごめ、ごまあぶら、 サラダあぶら、こくとうパン
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しめじ、チンゲンサイ、にんじん、た けのこ、もやし、キャベツ、 ピーマン

クイズ14 きんときまめもあわせて給食に出る豆は、何種類あるでしょうか。
 ① 5種類 ② 7種類 ③ 9種類

一口メモ

○今日の給食は「金時豆の中華おこわ」です。おこわは、もち米を蒸した料理です。おこわ(御強)は、「強飯(こわめし)」を丁ねいに表す「御」をつけた「御強飯(おこわめし)」が語源です。水を入れて炊き上げるごはんに対して、蒸して作るため食感が堅めになるので、「こわい(堅い)飯」と名付けられました。

○今日は、中華おこわに、いんげん豆のなかまである金時豆(ドライパック)を入れました。金時豆など豆は、食物せんい、ミネラルも豊富で、こどもたちに食べてもらいたい食品です。



金時豆(ドライパック)

○今日は、5年生がなかよし畑に理科の勉強の発芽実験を行ったあとの「とうもろこし」「いんげん」「おもちゃかぼちゃ」の苗を植えました。火曜日なので、理科支援員の増田先生に教えていただきながら植えました。明日から5年生もなかよし畑の水やりが始まります。

焼く前のおこわです。
 焼き物機で250度で30分間蒸し焼きにしました。



発芽実験のインゲン豆



たけのこ	愛媛県	にんじん	長崎県	ピーマン	宮崎県
チンゲンサイ	長野県	キャベツ	愛知県	金時豆(ドライパック)	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：③