

9月27日(水)

トマトのパワー

今日の「じゃがいもとトマトのチーズ焼き」には生のトマトが使われています。

ビタミンCやカロテン

ひふやのど、はなのねんまくをじょうぶにし、体の抵抗力を高めます。



食物せんい

おなかのそうじをします。



きょうのこんだて

けいにくとてぼまめのスープにじゃがいもとトマトのチーズやきとうとう(カットかん)レーズンパンぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ベーコン、チーズ てぼまめ、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) じゃがいも、レーズンパン
みどり	(おもにからだのちょうしきととのえる) キャベツ、たまねぎ、にんじん とうとう(カットかん)

クイズ18

てぼまめの豆の色は、つぎのうちどれでしょう。
① 緑色 ② 赤色 ③ 白色

今週は「生活振り返り週間」です。

一口メモ

○鶏肉とてぼ豆のスープ煮に入っている「てぼ豆」は、インゲンマメのなかまです。てぼ豆は、カルシウム、鉄分、ビタミンB1、食物せんいなどをたっぷりふくんでいます。

てぼ豆



ご家庭でも食べてほしい食品のひとつです。



給食でも乾燥のてぼ豆を熱湯に20分以上つけてから加熱し、沸とうした後、弱火で柔らかくなるまで煮たものをスープ煮に加えました。



てぼ豆の花

○じゃがいもとトマトのチーズ焼きには、生のトマトを使用します。

ベーコンとじゃがいも、トマトをクラスごとの容器に入れ、チーズをのせて、180度で30分間焼きました。

【おまけクイズ】

給食では、何種類の豆を使っているでしょうか。



- ① 5種類 ② 6種類 ③ 7種類

じゃがいも	青森県	たまねぎ	北海道	パセリ	長野県
キャベツ	群馬県	にんじん	北海道	トマト	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 おまけクイズ答え: ③ 小豆、大豆、てぼ豆、大福豆、たら豆、金時豆、うずら豆です。