

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  
しょうぶにし、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  
おうとう(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をととのえる) キャベツ、たまねぎ、にんじん パセリ、トマト おうとう(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B<sub>1</sub>、食物せんいなどをたっぷりふくんでいます。

ご家庭でも食べてほしい食品のひとつです。

てぼ豆



熱湯につけているてぼ豆

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

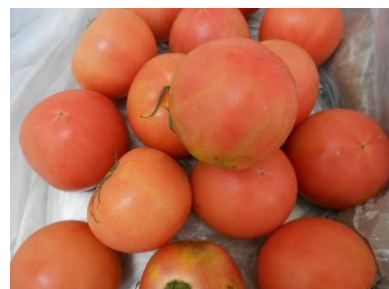
○じゃがいもとトマトのチーズ焼きには、生のトマトを使用します。

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、とら豆、金時豆、うずら豆です。