

11月分の給食【11/1(金)～11/29(金)】

11月29日(金)

給食にでてくる海そう

海に囲まれている日本では、昔から海そうが食べられていました。

給食にもいろいろな海そうが登場します。



こんぶ



ひじき



わかめ



もずく

きょうのごんだて

ビビンバ

わかめスープ

みかん(かんづめ)

ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぎゅうひきにく・ぶたひきにく・わかめ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・ごまあぶら・さとう・いりごま(しろ)
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	にんにく・だいこん・ほうれんそう・もやし・にんじん・たまねぎ・にら・えのきたけ・みかん(かんづめ)

クイズ20 今日の給食は、野菜をおよそ何グラム使っているでしょう？

①およそ70g

②およそ90g

③およそ110g

一口メモ

○今日の給食に使用している野菜の量を計算すると、「ビビンバ」のだいこん30g、ほうれん草20g、もやし15g、にんじん10gと、「わかめスープ」のたまねぎ30g、にら5gの計110gです。野菜にはへたや皮の部分があるので、実際に食べているのは約100gです。(えのきたけ10gはきのこ類、みかん46gは果物なので入れていません。)

○給食に使われている野菜の量を、朝食と夕食にも食べることができるといいですね。1日に300～350g、またはそれ以上たっぷり野菜を食べましょう。野菜に含まれるカロテン(体の中で酵素の働きによってビタミンAになります)やビタミンCはかぜを予防します。

ほうれん草	20g
にんじん	10g
にら	5g
合計	35g



だいこん	30g
もやし	15g
たまねぎ	30g
合計	75g

緑黄色野菜



今日の給食に使われている野菜を、緑黄色野菜(色の濃い野菜)と淡色(色のうすい)野菜に分けてみると…

淡色野菜



産地調べ

にんにく	青森県	ほうれん草	徳島県	たまねぎ	北海道
だいこん	青森県	にんじん	青森県	にら	高知県

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：③