

11月分の給食【11/1(金)~11/29(金)】

11月29日(金)

給食にてくる海そう

うみ かこ にっぽん もかし かい たべ
海に囲まれている日本では、昔から海そうが食べられました。

きゅうしょく かい とうじょう
給食にもいろいろな海そうが登場します。



きょうのこんだて

ビбин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 ににく・だいこん・ほうれんそう・
り 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бин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



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…



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…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③