

12月分の給食【12/2(月)～12/24(火)】

# 12月3日(火)



## ブロッコリー

いつが  
おいしい?



- ・ 一年中食べることができますが、秋から冬がおいしいといわれています。
- ・ ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。
- ・ つぼみが開いて花が咲くと、おいしくなくなります。

きょうのこんだて

ふゆやさいのカレーライス  
ブロッコリーのサラダ  
みかん  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・サラダあぶら・さとう
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	たまねぎ・だいこん・れんこん・
り	にんじん・グリーンピース・しょうが・ にんにく・ブロッコリー・みかん

先週金曜日、6年生が「みかん狩り」をしました。今週は、残りを少しずつ全校で味わいます。お楽しみに！

クイズ2 にんじんは色のこい野菜ですが、今日の献立に使われている野菜で、同じなかまはどれでしょう？

①たまねぎ

②れんこん

③ブロッコリー

### 一口メモ

○「歯と口の健康強調週間」の2日目です。今日のかむかむメニューは「冬野菜のカレーライス」です。かみごたえのある「れんこん」が入っていますよ。

○昨日、健康委員会の人の合図で、「まぐろ」を30回かんでいるところです。30回かんだ後、感想を聞きました。1年生は、「まだのみこめなかった」とか「だんだんおいしくなってきた」と言っていました。「まぐろ」は、なかなかかみごたえのある食品だったようです。

○さて、どちらが「田辺大根」？「天王寺蕪」？でしょう。



左が「天王寺蕪」です。



右が「田辺大根」です。



天王寺蕪  
3-4年



生育の様子が、一見似ている「田辺大根」と「天王寺蕪」ですが、歯の形状が違いますね。

だいこんは、太陽がしっかり当たるように、葉を四方八方に広げているのが特徴です。

### 産地調べ

だいこん	青森県	しょうが	高知県	ブロッコリー	愛知県
れんこん	徳島県	にんにく	青森県	みかん	佐賀県

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 11月29日の食育通信を見てください。