

5月22日(火)

えんどう



えんどうは、日本全国で栽培されています。

たくさんとれて、おいしいのは春から夏の初めにかけてです。

今日の「えんどうの卵とじ」のえんどうは、給食室でさやから豆を取り出して調理しています。

★「えんどうの卵とじ」は、「卵」の個別対応献立です。

クイズ14

きびなごと同じ仲間の魚はどれでしょうか。

① まぐろ ② かつお ③ いわし

一口メモ

○今日の副菜は「えんどうのたまごとじ」です。

えんどうには、豆を食べる実えんどうと、豆が大きくなる前に若取りし、さやごと食べる「さやえんどう」があります。

今日の給食のえんどうは、さやから豆を取り出した「実えんどう」です。給食では、ふだんは、れいとうのグリーンピースを使っていますが、えんどうがしゅんの時期の5月だけ生のえんどうを使います。

○今日の主菜は「きびなごてんぷら」です。



きびなご

きびなごは、大きくても10センチメートルの小さな魚です。

かごしま県には、なくてはならない郷土の食材です。

きょうのこんだて

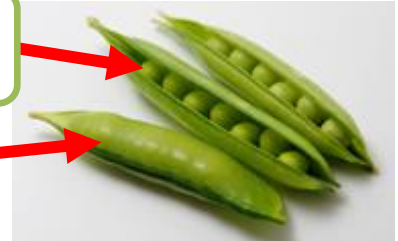
きびなごてんぷら
みそしる
えんどうのたまごとじ
ごはん

き	(おもにエネルギーのもとになる) あぶら(なたね)、さとう ごはん
あか	(おもにからだをつくる) きびなごてんぷら、うすあげ あかみそ、しろみそ、だしこんぶ けずりぶし、けいにく、けいらん ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのしょうじきをとのえる) キャベツ、たまねぎ、にんじん あおねぎ、しめじ、えんどう

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

み
実えんどう

さや



なかよし畑のさやえんどう

【おまけクイズ】

かごしま県では、「きび」とは、どういう意味で使っているのでしょうか。

- ① ぎん色という意味
- ② きものなどの帯という意味
- ③ 小さいという意味

えんどう	和歌山県	にんじん	徳島県	キャベツ	兵庫県
たまねぎ	佐賀県	青ねぎ	徳島県	しめじ	長野県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：②