

## 5月25日(金)

だいず  
大豆

大豆は、たんぱく質を多く含んでいるので、「畑の肉」とよばれています。

また、脂質や炭水化物、ビタミン、カルシウム、鉄なども含んだ栄養価の高い食品です。



きょうのこんだて

ぎゅうにくとだいずのカレーライス  
さんどまめとコーンのサラダ  
ヨーグルト  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) じゃがいも、サラダあぶら さとう、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、だいずに、ヨーグルト ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん、にんにく さんどまめ、コーン(れいとう)

クイズ17 ヨーグルトは牛にゅうからできています。つぎのうち、ヨーグルトと同じように牛にゅうからつくられる食べ物はどれでしょうか。  
① ゆば ② ところてん ③ バター

## 一口メモ

○今日は、上福島小学校の創立記念日です。

上福島小学校です。5月25日生まれです。144歳になります。いま工事のために、運動場も、こうどうもなくみんなにめいわくをかけています。来週から2、3、5、6年生を新しくできた教室にむかえます。みんなには、あと2年間けがなく元気にすごしてほしいです。がんばることは、みんなををあたたく見守ることです。

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。

○きょうは、牛肉とだいずのカレーライスです。

カレールウの中に、だいずが入っています。

だいずは、「畑のにく」とよもよばれています。

えいようがたっぷり入っていますので、すすんで食べてほしい食品です。

○サラダには、しゅんの生の三度豆を使っています。シャキシャキとした歯ざわりを楽しんで食べてください。



さんどまめ

だいず

【おまけクイズ】給食では、いろいろなカレーライスをだしています。何種類あるでしょうか。

- ① 6しゅるい ② 7しゅるい ③ 8しゅるい

じゃがいも	鹿児島県	にんじん	徳島県	にんにく	青森県
たまねぎ	佐賀県	三度豆	鹿児島県	コーン(冷)	北海道

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：③