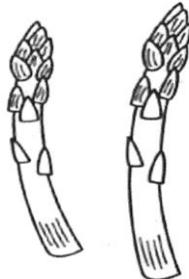


5月29日(火)

グリーンアスパラガス

グリーンアスパラガスは、若い芽と茎の部分を食べる野菜です。カロテンを多く含む緑黄色野菜の一つです。アスパラガスの中でも太陽を浴びて育ったグリーンアスパラガスが、ビタミン類をたくさん含んでいます。



きょうのこんだて

ケチャップに
グリーンアスパラガスのサラダ
りんごのクラフティ
おおかたコッペパン
はちみつ
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 こむぎこ、クリーム おおかたコッペパン はちみつ
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、けいらん、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしきととのえる) たまねぎ、にんじん、グリンピース マッシュルーム グリニージアスパラガス りんご(カットかん)

クイズ19

クラフティは洋風のデザートです。

給食で登場するデザートは、つぎのうちどれでしょうか。

- ① チーズケーキ ② ブラン ③ シューキー

一口メモ

○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむかむメニューを担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。2日目は「大がたコッペパン」です。食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、しっかり歯みがきをしましょう。

○今日のけんこう委員会の人の放送は、ひみこのはがい一ぜの「み」についてです。

○今日の副菜の「グリーンアスパラガスのサラダ」に使用しているグリーンアスパラガスは、生の野菜です。しゅんのグリーンアスパラガスは、若い芽とくきの部分を食べる野菜です。ビタミン、カロテンなどをふくんで、つかれをとつたり、ひん血のよぼうにもなります。

○デザートは、手作りの「りんごのクラフティ」です。

クラフティは、フランスの焼きがしです。給食では、コーンフレークをしいた上に、たまご、クリーム、さとう、ふるった小麦粉、りんごを合わせた生地をのせて、焼き物機で焼きました。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



グリーンアスパラガス



じゃがいも	長崎県	にんじん	長崎県	マッシュルーム(水煮)	千葉県
たまねぎ	佐賀県	グリーンアスパラガス	福岡県	グリンピース(冷)	アメリカ