

今週の給食 5月 ちょこっと食育 No. 1

7日 木曜日	そぼろごはんの具 オレンジ ごはん やさしいまごじる	やさしいまごじるについて 7日(木) きょう 今日、やさしいまごじるについて説明します。やさしいまごじるというのは、材料の 頭文字をあらわしています。やは「野菜」、さは「魚」、しは「キノコ類」、いは、「イモ類」、まは「豆類」、ごは、「ごま」です。今日の給食にはこれらの食材が含まれます。たまねぎ なす、かぼちゃなどの野菜、煮干しの魚、しめじのキノコ類、じゃがいものイモ類、だいずの大豆のまめ類です。煮干しのだしをきかけ、たっぷりの野菜のうまみでコクをだし、減塩でもおいしい「やさしいまごじる」です。	
8日 金曜日	ヨーグルト すなっぺえんどうの ソテー むぎごはん いろいろ豆のカレー	いろいろ豆について 8日(金) きょう 今日のカレーには、4種類の豆がはいっています。4つ言い当てられますか？4種類の豆は、しろ 白いんげんまめ、エジプト豆、赤インゲン豆、いんげん豆です。白色の白いんげん豆は、和がし 菓子などにもつかわれる豆です。エジプト豆は別名、ひよこ豆です。赤色の赤インゲン豆は、みどりいろ 別名、レッドキドニーとよばれます。そして、緑色のいんげんまめです。豆はおなかの調子をよくするしょくもつせんいや、血をつくる鉄分やたんぱく質を多く含みます。お椀にどんな豆がはいっているかさがしながら食べてみましょう。	