

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和5年

6月26日(月)

きょうのもりつけ

なまあ やさい
生揚げの野菜あんかけ ※4年生以上は3こ

とうもろこしごはん



なすのみそ汁



ぎゅうにゅう
牛乳

☆みそは新潟県
とうかまち うすい
十日町の白井
のうま 農園から届きま
した。

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう はなし こめ
今日は“とうもろこし”のお話です。とうもろこしは、米、
こむぎ なら さんだいこくもつ なんべい
小麦と並ぶ三大穀物の一つです。メキシコや南米などでは
しゅしょく じゅうよう こくもつ にほん やさい なかま
主食にされている重要な穀物ですが、日本では野菜の仲間
として食べられています。主な成分は炭水化物で、特にでん
ぷんが^{おお}多くふくまれています。しかし、ほかの穀類と違って
べんぴ かいしょう しょくもつ るい おお
便秘を解消してくれる食物せんいやビタミン類が多くふく
まれているので、とうもろこしは野菜の仲間になります。で
すから、3色栄養の色分けでは“緑の仲間”の食べ物になり
ます。しっかりと覚えてくださいね！



きょう ほん と
今日は「おれたちのトウモロコシ」という本から“とうもろこしごはん”を取り入れました。

きょう じばのうさんぶつ かず なかのうえん こまつな
今日の地場農産物 和ファームよりキャベツ・とうもろこし、中野農園より小松菜です。