

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

6月18日(火)

きょうのもりつけ



み
ささ身のサラダ

とうもろこしごはん

なまあ からみいた
生揚げの辛味炒め



ぎゅうにゅう
牛乳

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 だいひょうてき こくもつ しょくえいよう いろわ
小麦と並ぶ代表的な穀物ですが、3色栄養の色分けでは、
やさしい みどり なかま おも せいぶん たんすいかぶつ
野菜として“緑の仲間”になります。主な成分は炭水化物で
すが、便秘を解消してくれる食物せんいや食べ物をエネルギー
ーに変えるときに必要なビタミンB₁を多くふくんでいます。
きょう じもと つか
今日は地元でとれたとうもろこしを使って“とうもろこしごは
ん”にしました。給食室でむいたとうもろこしを包丁でそ
ぎ落として、粒をそのまま炊き込みました。よくかんで味わっ
た
て食べてください。



きょう ほん
今日は「とうもろこしちゃんのながいかみ」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 し ばのうさんぶつ なごみ だいこん つづきいさおのうえん たま なかのうえん
今日の地場農産物 和ファームより、キャベツ・大根・きゅうり、都築 勲 農園より玉ねぎ、中野農園よりとうもろこしです。