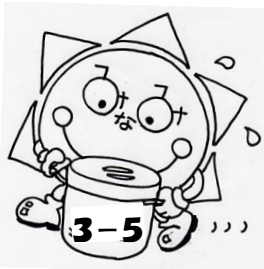


# ぴかまるきゅうしょくにつき

平成22年5月26日(水)

「ポーク」は英語で「豚」を意味します。ポークビーンズシチュウとは、名前のとおり、豚肉と豆を煮込んだ料理です。豚肉は他の肉に比べてタンパク質やビタミンB2を多く含んでいます。ビタミンB2は炭水化物などの栄養が体の中で利用されるときに必要な酵素の働きを助けてくれる栄養です。

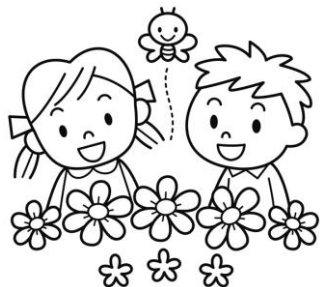
食べもの同士が合わさって料理になることで、お互いに栄養を助け合っていることがわかりました。助け合って大切だね。



しあわ

## 幸せをはこぶ

## ラッキーにんじん



今日のポークビーンズシチュウには、花の形をしたラッキーにんじんが入っているよ。あたってお友だちには、きっとラッキーなことが？！

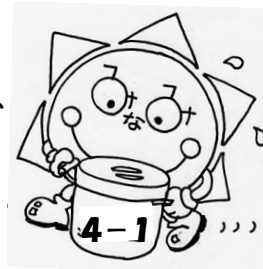
ポークビーンズシチュウを残さず食べて、幸せをはこんでくれるラッキーにんじんを探してみよう♪

# ぴかまるきゅうしょくにつき

平成22年5月28日(金)

そらまめは、豆のさやが空に向かってつくことから、「空豆」とよばれます。エジプトで4000年も前から作られていて、日本に伝えられたのは奈良時代。行基というお坊さんが全国にひろめました。そらまめは、豆の熟れ方がちょうどいいのは3日間といわれるほど、おいしい時期が短い野菜です。

今日は今の時期が旬でおいしいそらまめの塩茹でだったよ。やわらかく茹でてあったから、皮まで全部食べることができました。



きょう きゅうしょく

## 今日の給食のさらまめは、

## 1年生となかよし学級のみなさんが さやをむいてくれました！！

そらまめは、さやから出したらすぐに食べないと、水分が蒸発して甘みが減ってしまいます。

今日の給食の材料のそらまめは、1年生となかよし学級のみなさんがむいてくれました。がんばってさやをむいてくれたみんなに感謝して食べましょう。