

# きょう きゅうしょくひとくち 11/25(水)今日の給食一口メモ

きょう 今日のおお  
今日のひとくちメモは、「カルシウムが多いのはどっち？」についてです。  
もんだい 問題です。カルシウムが多いのはどちらでしょうか。心の中で手を挙げてください。



①小松菜

②ほうれんそう



せいかい …正解は、①小松菜です。

せいちょうき 成長期のみなさんのほねや歯を丈夫にしてくれる大切なカルシウムですが、同じ青菜でも、  
こまつな 小松菜の方がほうれんそうの約3.5倍もカルシウムが含まれています。

きょう 今日のみそけんちん汁には小松菜が使われています。

さむ 寒くなってきているので、ぐ 具たくさんでえいようまんてん 栄養満点な  
みそけんちん汁で じる からだ 体をあたためましょう。



きょうの  
もりつけ

# きょう きゅうしょくひとくち 11/26(木)今日の給食一口メモ

きょう 今日のおお  
今日のひとくちメモは、「麻婆豆腐のたまねぎ」についてです。

たま 玉ねぎには、とうりい おお ふく 糖類が多く含まれていますが、なま た から つよ あまみ 生で食べると辛みが強く、甘味をあまり感じません。かねつ こと から せいぶん 加熱する事で辛み成分がなくなり、甘く感じるようになります。

いま にしょう 今日の小では、まーぼー豆腐にこま き たま 細かく切った玉ねぎを入れています。玉ねぎを入れてじ いた こと たま あま で から まーぼー豆腐 つくり炒める事で、たまねぎの甘味が出て、辛みのある麻婆豆腐がマイルドになります。まーぼー豆腐 交互に、ごはんがすすみますよね。おかずだけで食べるのではなく、ごはんとうご さんかくた いしき た 交互に、三角食べを意識して食べましょう。



きょうの  
もりつけ