

# 五中三二給食通信



令和 5年 11月 10日 NO.111

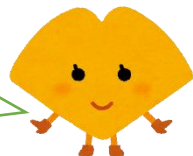
参考に盛り付けてね♪

今日の給食は秋に美味しい食べ物が入った「秋の味覚シチュー」です。何が入っているかわかりますか？ さつまいも、しめじ、そしてにんじんが入っています。今回は秋が旬のにんじんについてです。

にんじんは煮物やカレーライス、サラダなど料理には欠かせない野菜です。アフガニスタンで最初に作られ、江戸時代ごろに中国から日本に伝わりました。現在のオレンジ色のにんじんはヨーロッパから伝わったもので、それまでは白、黄色、<sup>かつしよく</sup>褐色のものが出回っていたそうです。

にんじんはカロテンがたくさん含まれているので風邪予防にいい野菜です。これからの季節にピッタリですね♪

秋の味覚シチューは何回食べてもあきないね(\*'ω'\*)



## 《今日の献立》

セサミパン

ツナわかめサラダ

秋の味覚シチュー

牛乳



| 赤の食べもの                                 | 黄色の食べもの                                              | 緑の食べもの                                                     |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 血や肉になるもの                               | 熱や力のもと                                               | 体の調子を整えるもの                                                 |
| 牛乳<br>ツナ<br>わかめ<br>豚肉<br>レンズ豆<br>生クリーム | セサミパン<br>白すりごま<br>砂糖<br>ごま油<br>さつまいも<br>油 小麦粉<br>バター | キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>ホールコーン<br>玉葱 しめじ<br>ブロッコリー<br>しょうが |