

食育ニュース

9月4日(金)

揚げじゃがの野菜あんかけ

平皿

牛乳

魚のホイル焼き

副菜皿

ご飯

飯椀

大根と小松菜のみそ汁

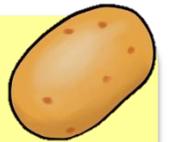
クイズ

Q. **じゃがいもの仲間**は、次のうちどれでしょう？

- ① さつまいも ② かぼちゃ ③ なす ④ ほうれんそう

(答えは一番下に記載)

意外と知らない人が多いと思いますが、**じゃがいも**には**ビタミンC**が含まれています。その含有量は**トマトと同じくらい**で、**いんごの約9倍**にもなり、別名「**大地のいんご**」と呼ばれます。



給食室の様子



揚げたじゃが芋に、
たっぷりの野菜あん
をかけました。

今日の白身魚は、ホキ
です。



クイズの答え…③ じゃがいもは、「トマト」「ピーマン」「ナス」と同じ「ナス科」の植物です。その証拠に、それぞれの花を観察してみると花びらやガクの部分がとてもよく似ています。