

4月

# パクパクタイムズ



## ぎょう 〈今日のメニュー〉

あ  
ごま揚げパン

ワントンスープ

ポテトとツナのサラダ、<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳



### 【主な食材の産地・取り扱い業者】

ショートニングパン：東和パン

白すりごま：多国籍

ウェーブワントン：多国籍

じゃがいも：鹿児島

飲用牛乳：コーシン乳業

鶏肉：埼玉、群馬

ツナ油漬け：いなばデリカフーズ

玉ねぎ：北海道

人参：徳島

もやし：栃木、福島

長ねぎ：千葉

チンゲンサイ：静岡

生姜：高知

きゃべつ：愛知

きゅうり：群馬

粒コーン缶：タイ

### 〈ぱくぱくクイズ〉

<sup>つぶ</sup>粒のままの「いりごま」と、すりつぶした「すりごま」では  
<sup>えいよう</sup>どちらが栄養の吸 <sup>きゅうしゅう</sup>収がよいのでしょうか？

① いりごま

② すりごま



<sup>こた</sup>（答え）②すりごま

「ごま」には、<sup>ほね</sup>骨を強くする<sup>つよ</sup>カルシウムや、<sup>ひんけつ</sup>貧血を予防する<sup>よほう</sup>鉄などの<sup>てつ</sup>栄養が多く<sup>えいよう</sup>ふくまれています。

すりつぶした「すりごま」の方が、<sup>ほう</sup>栄養の吸 <sup>えいよう</sup>収 <sup>きゅうしゅう</sup>がよいとされています。今日の「ごま揚げパン」には、<sup>しろ</sup>白すりごまがたっぷり<sup>しょう</sup>使用されています。

<sup>きょう</sup>今日の <sup>きゅうしよく</sup>給食 <sup>のこ</sup>も残さずおいしくいただきます！