

7月2日 (月)

食事^{しょくじ}にふさわしい話^{はなし}をしよう！

給食時間^{きゅうしょくじかん}は友だちや先生^{せんせい}と話しながら食事^{しょくじ}をすると、おいしく感じられます。食事^{しょくじ}にふさわしい話^{はなし}をしましょう。



きょうのこんだて

ぶたにくとピーマンのしょうがやき
かぼちゃのみそしる
さんどまめのごまあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、ねりごま、サラダあぶら いりごま、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、うすあげ かんそうわかめ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、ピーマン しょうが、かぼちゃ、えのきたけ さんどまめ

一口メモ

クイズ1 かぼちゃはどの部分^{ぶぶん}を食べている植物^{しょくぶつ}でしょうか。
① 根 ② くき ③ 実

○今日の主菜は「ぶた肉とピーマンのしょうがやき」です。

ぶた肉、たまねぎ、ピーマンをしょうが^{しょうが}じる、さとう、料理酒^{りょうりしゅ}、みりん、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつけて、焼き物機で焼きました。

○しょうがは、根^ねの部分^{ぶぶん}の野菜^{やさい}で、英語では「ジンジャー」といいます。特有の香り^{かお}とからみをもっています。おもに、香辛料^{かうしんりょう}として使います。肉^{にく}やさかなのくさみをとったり、菌^{きん}をころしたり、暑い夏^{あつ}に食^{しょく}よくを増^ふしたりするはたらきがあります。ご家庭でも暑い時期に、しょうがを野菜いためやあえものに入れたりすると風味が増して、食べやすくなります。

○なかよし畑で先週、6年生の理科の学習で植えていたじゃがいもを

収穫^{しゅうかく}しました。5キログラムも収穫^{しゅうかく}できたので、6年生はひとり300グラムもってかえりました。ご家庭でじゃがいも料理を作ってみてください。なかよし畑では、5年生の勝間^{かつま}なんきんや三度豆も実^みがなっていました。



給食のしょうは、フードプロセッサーですりおろします。

勝間^{かつま}なんきんさんどまめ
三度豆

かぼちゃ	鹿児島県	ピーマン	大分県	えのきたけ	長崎県
たまねぎ	佐賀県	しょうが	高知県	三度豆(冷)	タイ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③