

7月5日 (木)

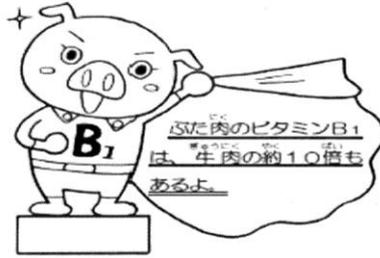


ぶたにく

きょうのこんだて

- ぶたにくのこうみあげ
- みそしる
- きゅうりのあますづけ
- ごはん
- ぎゅうにゅう

ぶた肉は、「赤」の食べ物の仲間、体をつくるたんぱく質を多く含んでいます。また、体の疲れをとるはたらきがあるビタミン B₁ も多く含んでいます。



き	(おもにエネルギーのもとになる) でんぷん、なたねあぶら、さとう ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、うすあげ、あかみそしるみそ、かんそうわかめだしこんぶ、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) しょうが、キャベツ、もやしにんじん、えのきたけ、きゅうり

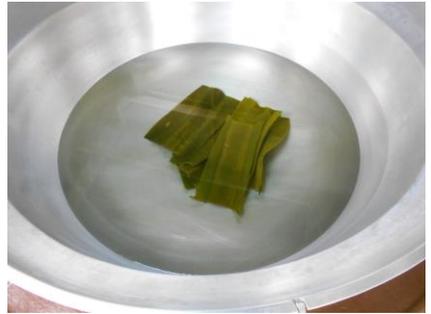
クイズ4 夏バテ防止に効果のある肉は、つぎのうちどれでしょうか。
① 豚肉 ② 鶏肉 ③ 牛肉

一口メモ

○先週の6月27日に「かつお節のだしの出前授業」を5年生が受けたあと、大阪鯉節青年團いろいろ会の方にお礼の手紙を書きました。一部紹介します。「一番印象に残ったのは、初体験のかつおぶしをけずるときです。あじもとてもおいしかったです」「かつおは、ふりかけとして食べていました。かつおぶしが、一番かたいことは、びっくりしました。家でみそしるを自分で作れるようにしたいです。そして外国人にきかれたとき、うまく説明したいです」「こんぶのだしとかつおぶしのだしを飲み比べるとかつおぶしのだしのほうが、味がこくておいしかったです。きちょうな体験をさせていただきありがとうございました」「かつお以外にいろいろな魚のけずりぶしがあるのは知りませんでした。」「本物のだしを飲ませていただいたり、おみそしるを飲ませていただいたりありがとうございます。みそをあまり使っていないのに、だしの味で濃かったです。また飲みたいです」5年生のみなさんが書いた手紙は、大阪鯉節青年團いろいろ会の方に送ります。



○今日の給食のみそしるもこんぶとけずりぶしでとっています。給食のけずりぶしは、いわしとさばで作ったけずりぶしです。



キャベツ	大分県	しょうが	高知県	えのきたけ	長野県
きゅうり	長崎県	にんじん	長崎県	もやし(細)	ミヤマー(工場:岐阜)

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①