

# 8月30日(木)

## 大豆のへんしん

きょうのこんだて

マーボーあつあげどんぶり  
ちゅうかスープ  
ミニフィッシュ  
ぎゅうにゅう



今日のマーボーあつあげ丼に、あつあげが入っています。

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごまあぶら、でんぷん ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうひきにく、ぶたひきにく あつあげ、あかみそ、わかめ ミニフィッシュ、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、なす、にんじん しょうが、にんにく、キャベツ たけのこ、にら

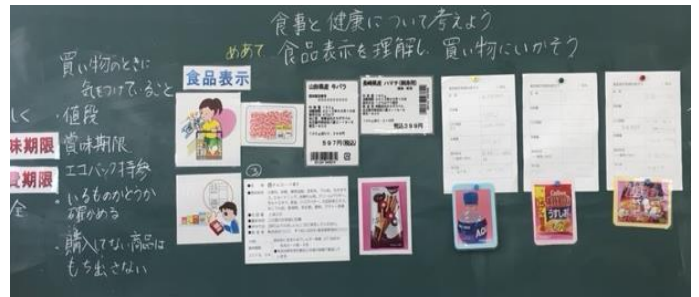
### 一口メモ

クイズ3 大豆のへんしんのうち、茶当にあるものはどれでしょうか？

- ① かんてん ② きくらげ ③ あつあげ

○7月19日に6年生に食に関する指導を行いました。

食事と健康について考えようを主題に「食品表示を理解し、買い物にいかそう」をめあてに学習しました。最初に買い物のときに気をつけていることを尋ねると「値段や賞味期限など」と答えていました。食品には表示があり、表示からいろいろな情報が読みとれることを学習しました。これからやってみることで「賞味か消費をまちがえないようにして食品のうらに書いている食品表示を読んで確にんしようと思います」「必要のないものは買わない」「表示を見て確かめる」などと書いていました。今後の買い物に生かしてほしいです。



○昨日は、5年生に「朝ごはんをしっかり食べよう」で食に関する指導をしました。



朝ごはんは、主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスもとれることと朝ごはんの3つの働きも発揮できることを学習しました。

最後にやってみることで「これからは食べる量をふやしていきたい」「野菜をあまりとれていなかったの、野菜をしっかり

りとるようにしたい」「朝ごはんをいっぱい食べれるように早ね、早起きをする」「パンだけだったけど主菜・副菜もとろうと思いました」など具体的に書いていました。ご家庭でもご協力をお願いします。

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	にら	高知県
なす	京都府	キャベツ	長野県	しょうが	高知県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③