

8月30日(木)

大豆のへんしん

大豆は「豆の肉」といわれるよう、たんぱく質を多く含んでいます。大豆からは、とうふ、納豆、うすあげ、きな粉、みそ、しょうゆなどが作られます。



今日のマーべーあつあげに、あつあげが入っています。

きょうのこんだて

マーべ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

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごまあぶら、でんぶん ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうひきにく、凸たひきにく あつあげ、あかもぞ、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おととのえる) たまねぎ、なす、にんじん しょうが、にんにく、キャベツ だけのこ、にら

クイズ3 大豆のへんしんのうち、本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

一口メモ

○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方を主題に「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として「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」「必要なないものは買わない」「表示を見て確かめる」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として「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つたので、野菜をしっかりとるようにしたい」「朝ごはんをいっぱい食べるように早ね、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願います。

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