

1月11日(金)

カリフラワー



カリフラワーはヨーロッパで約2000年も前に作られ、食べていました。日本に伝わったのは、明治時代と言われており、現在では茨城県、熊本県などで多く栽培されています。

きょうのこんだて

ピーフシチュー
カリフラワーのピクルス
わなし(かん)
こくどうパン
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもととなる) じゃがいも、サラダめぶら さとう、ごむぎこ こくどうパン
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、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、にんじん グリーンピース、カリフラワー わなし

クイズ4

「和なしのかんづめ」は、どこの国で育てられた「なし」を使ったかんづめでしょうか。

- ① 日本 ② 中国 ③ 韓国

一口メモ

○昨日は、5年生と6年生に食に関する指導を行いました。

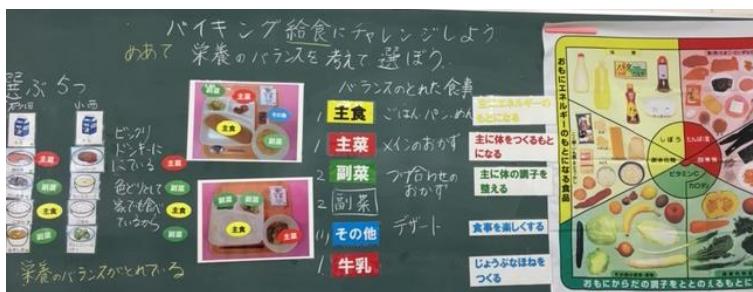
5年生は「和食のすばらしさを知ろう」をテーマに和食を未来へ伝えようをめあてに学習しました。

平成25年にユネスコの無形文化遺産に登録された和食は、自然を大切に思う心が世界に認め

られてのことです。和食のよさは、「新せんな食材を使用している」「四季を楽しむかざりつけをして、おもてなしをする」「きずなをはぐくむ年中行事とかかわりがある」「一汁三菜」で栄養のバランスがとれることを伝え、最後に未来へ和食を伝えるためにできることを書きました。「和食ができるだけ食べていいことがあるよといろんな人に伝えたい」「毎日の食事を和食の一汁三菜にすると栄養のバランスがよく健康的ということを外国の人々に伝えていきたい」「自分で和食を作れるようにし、こどもに作り方を教えたい」と書いていました。



○6年生は「栄養のバランスを考えてバイキング給食にチャレンジしよう」で学習しました。



栄養のバランスを考え選び、主食、副食(2種)をそろえるとよいことを学習しました。最後に自分で気をつけたいことを書きました。「ビュッフェに行ったとき副菜や主食もしっかりとりた

いと思う」「大人になっても続けられるようにしたいです」「栄養のバランスのとれた食事を家でためしたいと思った」「副菜をふやそうと思った」などと書いていました。

牛肉	埼玉県	にんじん	長崎県	カリフラワー	熊本県
じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	グリーンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①