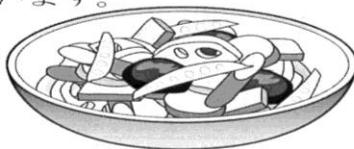


1月 17日(木)

筑前煮

筑前煮は、福岡県の郷土料理です。福岡県では「がめ煮」と呼び、お正月にも食べます。郷土料理とは、地域で昔から受けつがれてきた、伝統的な食べ物のことをいいます。



昔、福岡県に「筑前」と呼ばれる地域がありました。

きょうのこんだて

ちくせんに
ひじきまめ
だいこんのゆずふうみ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) サラダあぶら、さとう、でんぶん なたねあぶら、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、けずりぶし、だいず ひじき、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) れんこん、ごぼう、にんじん さんどまめ、しいたけ、だいこん ゆず(かじゅう)

クイズワ 「ひじき」は海藻です。さて、荷色のはたらきのある食べ物

でしょか。
① 黄色 ② 赤色 ③ 緑色

一口メモ

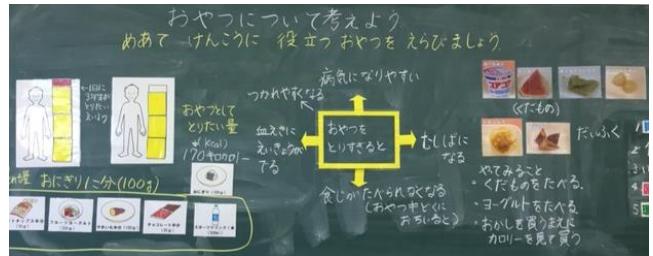
○昨日3年生に食に関する指導を行いました。

おやつについて考え方をテーマに「けんこう」に役立つおやつをえらびましょう」をめあてに学習しました。3年生がおやつとしてとるエネルギーは、170キロカロリーまでがいいことを伝えました。おにぎり1こ分(100グラム)、

ポテトチップス半分(30グラム)、フルーツヨーグルト(200グラム)などが170キロカロリーになります。その後、おやつを食べすぎると「病気になりやすくなる」「むしばになる」「食じが食べられなくなる」など影響がでることを話し合って、けんこうに役立つおやつとして、給食にも登場しているくだものやヨーグルト、みたらしだんご、変わりピザ、大学いも、ういろうがいいことを伝え、今日からやってみることを書きました。「くだものやいもやもち、ヨーグルトをおやつにしようと思いました」「今までより食べる量を考えておやつを食べたい」「食べすぎたら体をうごかす」「あまい物を食べたら歯みがきをする」「のみものを水にする」などできることを各自がたくさん書いていました。

○今日の副菜は、「ひじきまめ」です。だいすを熱湯でもどし、でんぶんをまぶして油あげます。あげただいすをさとう、しょうゆで味つけしたひじきとからませました。

よくかんで食べてもらいたいこんだてです。



ひじき

だいすをもどしているところ

ごぼう	青森県	にんじん	熊本県	しいたけ	大分県
だいこん	徳島県	れんこん	徳島県	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：②