

1月17日(木)

きょうのこんだて

ちくぜんに
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、でんぷん 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)



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」とよばれる地域がありました。

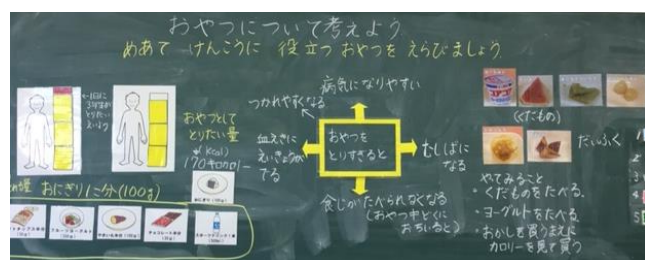
クイズ 「ひじき」は海藻です。さて、何色のはたらきのある食べ物でしょうか。

- ① 黄色 ② 赤色 ③ みどり色

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ようをテーマに「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よ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「病気になる」「むしばになる」「食が食べられなくなる」など影響がでることを話し合っ、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、いろいろがよいことを伝え、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。だいずを熱湯でもどし、でんぷんをまぶして油であげます。あげただいずをさとう、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



だいず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