

2月6日 (水)



すき焼き

きょうのこんだて

すきやきに
ブロッコリーのしょうがづけ
ツナっぱいため
ごはん
ぎゅうにゅう

すき焼きは、牛肉を食べることが禁じられることもあった日本で、肉食がすすめられるようになった明治以降に、広まった料理と言われています。牛肉の他、ねぎ、きくな、しいたけ、とうふ、糸こんにゃくなどを使います。関西では砂糖、しょうゆ、酒などを加えて、味つけして煮ます。

「すき焼き煮」は、「ふ」の個別対応献立です。

き	(おもにエネルギーのもとになる) 炭、サラダあぶら、さとう ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、とうふ、ツナ ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) はくさい、しろねぎ、えのきたけ ブロッコリー、しょうが だいこんば

クイズ4 「ふ」は何から作られているでしょうか。
① 米 ② 小麦 ③ 大麦

一口メモ

○今週は「歯と口の健康強調週間」です。

今日のかむかむメニューは、「すきやきに」です。一口30回意識してかみましょう。



今週は、「歯と口の健康強調週間」です。よくかんで食べることを意識しましょう。

給食時には、健康委員会からの放送もあります。よく聞いてください。

食後は、歯みがきサンバの曲に合わせて、ていねいに歯をみがきましょう。

○今日の副菜は、ごはんにもよく合う一品の

「ツナっぱいため」です。ツナ(かん)と水でもどしただいこん葉をいためて、料理酒、しょうゆで味つけしました。ご家庭でもぜひお試しください。



○昨日、3年生がなかよし畑でなにわの伝統野菜の

「天王寺かぶら」を収穫しました。小ぶりのかぶでしたが、収穫体験を楽しみました。

ご家庭でぜひ煮ものなどにご利用ください。



はくさい	愛知県	ブロッコリー	愛知県	しょうが	高知県
白ねぎ	静岡県	えのきたけ	長野県	だいこん葉(乾)	熊本県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②