

1月分の給食【1/8(水)~1/31(金)】

1月10日(金)

日本料理に使われている豆

日本に昔から伝わる料理には、いろいろな豆が使われています。今日の給食にでてくる黒豆は大豆のなかまです。

あずきを使ったもの
あずきがゆ
ぼたもち おはぎ
ぜんざい 赤飯
いとこ煮など

大豆を使ったもの
いりまめ
煮豆 豆ごはん

とう豆
煮豆

金時豆
煮豆 おこわ

紫花豆 白花豆
煮豆など

きょうのごんだて

ぶたにくとひとくちごぼうてんのもの
きくなどはくさいのごまあえ
くろまめのもの
ごはん
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぶたにく・けずりぶし・くろまめ・ひとくちごぼうてん
き	(おもにねつやちからのもとなる) ごはん・じゃがいも・さとう・いりごま(しろ)
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	だいこん・にんじん・はくさい・きくなど
り	さんどまめ

クイズ3 今日(きょう)の給食(きゅうしょく)は、野菜(やさい)をおよそ何(なん)グラム(づか)使(つか)っているでしょう?

- ①80グラム ②100グラム ③120グラム

一口メモ

- 黒豆は、黒大豆といいます。ですから、未熟な豆を「枝豆」として食べることができます。
- お節料理の黒豆には、「一年中、まめ(まじめ)に働き、まめ(健康的)に暮らせるようにという願い」があります。
- 私たち日本人が、自然とともに歩んできた歴史や、五穀豊穰を祈る歳神様への感謝、海の幸、山の幸などの自然の恵みに対する感謝に満ちあふれていることがわかりますね。
- ごまめは「田作り」と呼ばれ、肥料として土の栄養となりました。その知恵は、現代にも引き継がれています。ごまめは骨ごと食べる小魚です。土の中の微生物が骨の成分を分解し、それを植物の根が吸収するのです。上福なかよし畑にも骨粉を混ぜています。まず、栄養バランスのよい土作りが何より大事です。上福の作物が豊作なのは、土のおかげです。
- 上福なかよし畑のきれいに作られた畝には、今日の理科の時間、5年生がじゃがいもの種イモを植えます。6年生になって、理科の学習で、じゃがいもの葉を使って光合成の実験をするためです。これも上福のよさですね。

6年生が作った「おせち料理」



黒豆

ごまめ



3年生以上(さんねいじょう)の人は、全員(ぜんいん)畝作り(あきづくり)を体験(たいけん)していますね。上福(かみふく)の土作り・畝作り(あきづくり)名人(めいじん)を紹介(しょうかい)します。管理(かんり)作業員(さぎょういん)さんと教務主任(きょうむしゅちん)の先生(せんせい)です。

産地調べ

じゃがいも	北海道	にんじん	長崎県	きくな	大阪府
だいこん	鹿児島県	はくさい	熊本県	黒豆	北海道

ごみの分別 普通ごみ…牛乳キャップ 今日のプラごみ…牛乳フード・焼きのりの袋

クイズの答え：② だいこん 30g、にんじん 15g、三度豆 10g、はくさい 35g、きくな 10g