

1月分の給食【1/8(水)~1/31(金)】

# 1月10日(金)

にほんりょうり

つか

まめ

## 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。今日の給食にててくる黒豆は大豆のなかます。

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

にまめ 煮豆 豆ごはん

きょうのこんだて

ぶたにくとひとくちごぼうてんのもの

きくなと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になる)  
ごはん・じゃがいも・さとう・いりごま(しろ)

み (おもにからだのちょうしをととのえる)  
ど だいこん・にんじん・はくさい・きくな・さんどまめ

とら豆

にまめ 煮豆

きんときまめ 金時豆

にまめ 煮豆 おこわ



クイズ3 今日の給食は、野菜をおよそ何グラム使っているでしょう？

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、五穀豊穣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。

### 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

### 6年生が作った「おせち料理」



3年生以上の方は、全員畠作りを体験しています。上福の土作り・畠作り名人を紹介します。管理作業員さんと教務主任の先生です。