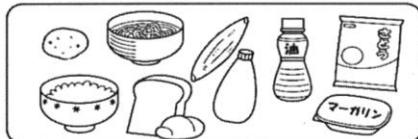


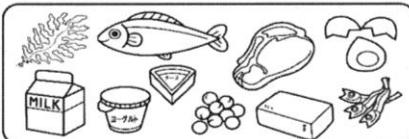
4月11日(木)

## 3つの食品群の食べ物

健康な体づくりのためには、3つの食品群の食べ物をバランスよく食べることが大切です。



おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子を整えるもとになる

きょうのこんだて

ごはん

ぎゅうにゅう  
けいにくとじゃがいものにもの  
あつあげのしょうゆだれかけ  
べにざけそぼろ

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、じゃがいも、さとう いりごま
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく けずりぶし あつあげ、べにざけ、あおのり
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、ごぼう、にんじん さんどまめ、しいたけ

クイズ3 あおのりは、何色のはたらきをもつグループの食べ物でしょか。  
 ① 黄色 ② 赤色 ③ 緑色

## 一口メモ

○今日の主菜は、けい肉とじゃがいもの煮ものです。  
 和食のおかずです。給食では、和食のにものや汁ものは、だしをとっています。給食のおいしさのひみつのひとつは、「和食のおかずは、だしをとっている」です。  
 今日の煮ものも、うるめ節(うるめいわしから作ったもの)とさば節を合わせたけずりぶしでだしをとりました。  
 コクやうまみを煮ものに加えています。



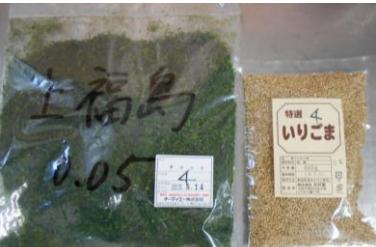
けずりぶし

○副菜は、ごはんによく合う「べにざけそぼろ」です。  
 作り方は、いりごまを大きなかまに入れて火にかけます。  
 そこに、フレーク状のべにざけと料理酒、みりん、うす口しょうゆ、少量の水を加えてかきませます。  
 最後にあおのりを入れて火にかけるとできあがりです。



べにざけ(フレーク)

あおのりといりごま



じゃがいも	鹿児島県	にんじん	長崎県	さんどまめ(冷)	タイ
たまねぎ	長崎県	ごぼう	青森県	しいたけ	大分県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②