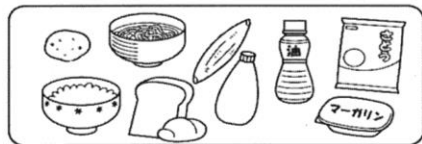


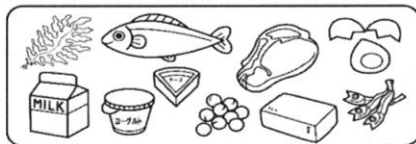
4月11日(木)

3つの食品群の食べ物

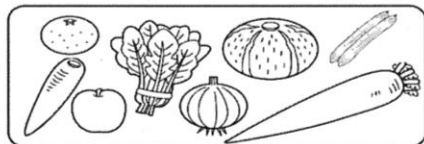
健康な体づくりのためには、3つの食品群の食べ物をバランスよく食べることが大切です。



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
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うか。
① 黄色 ② 赤色 ③ 緑色

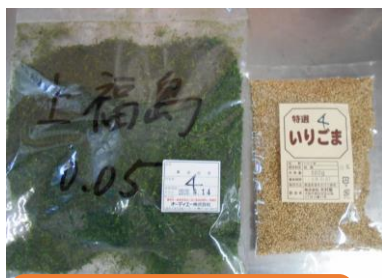
一口メモ

○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



あおのりといりごま

しょうゆ、少量の水を加えてかきまぜます。
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)

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 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②