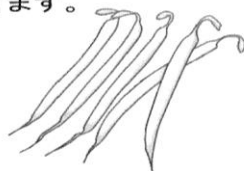


4月15日(月) もやし

いろいろな豆に水をかけて育て、発芽させたものが
豆もやしです。もやしは屋外の土の畑ではなく、室
内の光をさえぎった容器の中で育てます。

給食のもやしはブラックマッペ
という黒いあずきに似た豆から作り
ます。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
やきとり
みそしる
もやしのゆずのかあえ

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、さとう、じゃがいも じゃがいもでんぷん
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく うすあげ、あかみそ、しろみそ にぼし
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しろねぎ、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん だいこんば、もやし ゆず(かじゅう)

クイズ5 ブラックマッペもやしの『ブラックマッペ』とは、何のことでしょうか。

① 黒豆 ② 黒こしょう ③ 黒ごま

一口メモ

みなさんは、毎年6月が「食育月間」で、毎月19日が
「食育の日」ということを知っていますか。

食育とは、みなさんがおとなになっても生きていく上で
の基本となるものです。おとなになってもけんこうな体
でいられるように、食についての正しい知識と望ましい
食習慣を身につけていくことです。

上福島小学校では、おおむね毎月19日をふくむ週を食育週間としています。

食育週間には、とくにみなさんもおうちの人といっしょに、食について考える週と
しましょう。この週は、とくにつぎのことについて、考えるようにしましょう。



- 食べ物を大事にする感謝の心
- 食事のマナーなど
- すききらいしないで栄養バランスよく食べること
- 食事の重要性や心身の健康
- 安全や品質など食品を選択する能力
- 地域の産物や歴史など食文化についての理解

【おまけクイズ】 今日の給食のみそしるのだしは、何からとったものでしょうか。

① けずりぶし ② にぼし ③ だしこんぶ

キャベツ	愛知県	にんじん	長崎県	白ねぎ	静岡県
たまねぎ	長崎県	じゃがいも	鹿児島県	しょうが	高知県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：②