

5月 17日 (金)

好ききらいしないで食べよう！

いろいろな食品を食べると、バランスよく栄養素をとることができます。

苦手な食べ物でも、がんばって食べてみましょう！



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
プルコギ
とうふのスープ
チンゲンサイと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 ごまあぶら、いりごま、すりごま
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう ぎゅうにく、やきぶた とうふ、わかめ
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん にら、しょうが、にんにく えのきたけ、チンゲンサイ もやし、ゆず

クイズ9 給食には、「黄・赤・緑」のグループの食べ物が、3つとも必ず入っている。

① ○ ② ×

一口メモ

今週水曜日、木曜日に2年生が生活科の「やさいをそだてよう」で学習する「プチトマト」を一人一鉢植えました。

なかよし畑にも「やさいをそだてよう」で学習するさつまいもと
なにわの伝統野菜のひとつに認定された「難波ねぎ」を植えました。

今週は「生活振り返り週間」です。



今年初めてなかよし畑で植えるなにわの伝統野菜の難波ねぎは、平成29年の2年前になにわの伝統野菜に認定されました。

江戸時代に今の大阪市なんば周辺で栽培されていました。

葉のせんいがやわらかく、強いぬめりと濃厚なあまみの特徴だそうです。



今日の給食の主菜は「プルコギ」です。プルコギは韓国朝鮮の料理です。給食では、韓国朝鮮の調味料のコチジャンやいりごま、すりごま等を使って味つけし焼き物機で焼きました。



しょうが	高知県	にんじん	長崎県	えのきたけ	長野県
たまねぎ	佐賀県	にら	高知県	チンゲンサイ	愛知県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①