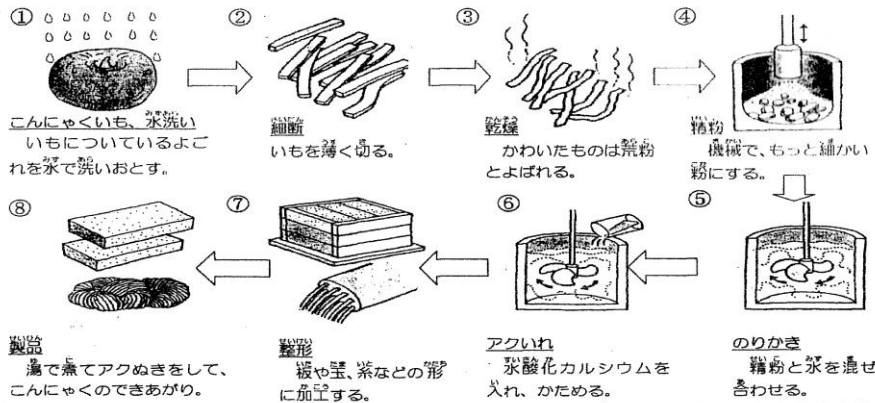


1月分の給食【1/8(水)～1/31(金)】

1月20日(月)

こんにゃくの作り方



きょうのこんだて

ぎゅうにくとじゃがいものにも
ひじきまめ
だいこんのゆずふうみ
ごはん
ぎゅうにゅう

手巻き焼き
のりがつき
ます。

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ けずりぶし・だいず・ひじき
き	(おもになつやちからのもとになる)
み	ごはん・じゃがいも・さとう・ でんぷん・あぶら
ど	(おもにからだのちょうしをととのえる)
り	たまねぎ・さんどまめ・しいたけ・ だいこん・にんじん・ ゆず(かじゅう)

クイズ8 きょう 今日の「ひじきまめ」は、どのようにつくっているでしょう？



間」が始まりました。この機会に、食べることの大切さや、食べ物の大切さについて、そして、
たくさんの方々とのかわりを、みんなで考えていきましょう。

○児童朝会で校長先生からお話がありましたが、学校給食は、今から125年前の明治22年
に始まりました。山形県鶴岡町の忠愛小学校で、お弁当を持って来ることができない子ど
もたちのために、おにぎりとおかずが配られました。

○昔は栄養不足が問題でしたが、現在は栄養のとりすぎが問題となっています。子どもの頃
から肉食や洋風の食事を好み、内臓脂肪がたまりやすい食習慣になりがちです。

○今日の給食のように、米を主食とし、豆や海藻、野菜はもっと食べてほしい食材です。

乾燥大豆を
熱湯に60
分間ひたす
と、大豆が吸
水して膨ら
みます。



それにで
んぷんを
まぶし、
油でカラ
ッと揚げ
ます。



乾燥ひじき
は、ぬるま湯
でもどしま
す。ひじき、
砂糖、こい
しょうゆを
煮つめ、揚げ
た大豆にから
ませます。



産地調べ

今日の「ひじき」は、6年生の修学旅行先でとれました。

じゃがいも	北海道	ひじき	三重県伊勢市	にんじん	愛知県
たまねぎ	北海道	だいこん	鹿児島県	ゆず(果汁)	徳島県

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

クイズの答え：①