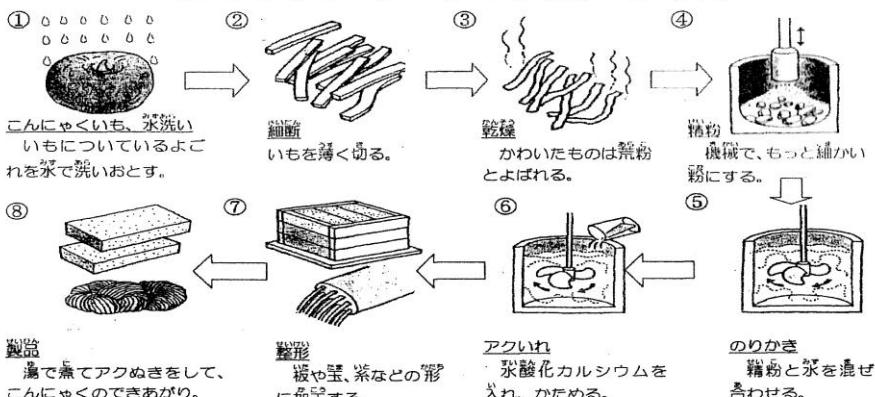


1月分の給食【1/8(水)~1/31(金)】

1月20日(月)

こんにゃくの作り方



クイズ8 今日の「ひじきまめ」は、どのようにつぶっているでしょう？

①大豆を油であげる。

②大豆をにる。

③大豆をいためる。

一口メモ

○今日から、
上福の「
給食週



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をありがとうございましたが、学校給食は、今から125年前の明治22年に始まりました。^{ちゅうあい}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されました。
- 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。

それだけでんぶんをまぶし、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、こいのしょゆを煮つめ、揚げた大豆にからせます。

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

きょうのこんだて

ぎゅうにくとじゃがいものもの

ひじきまめ

だいこんのゆづふうみ

ごはん

ぎゅうにくゅう

手巻き焼き
のりがつき
ます。

あ (おもにからだをつくる)

か (ぎゅうにく・ぎゅうにく・
けずりぶし・だいす・ひじき)

き (おもにねつやちからのもとになる)
ごはん・じゃがいも・さとう・
でんぶん・あぶら)

み (おもにからだのちょうしをととのえる)
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)