

9月26日(木)

上手に配っていますか



①道具を上手に
使ってきれいに入
れる。



②見本を見て、同じく
量の量を入れる。
配り残しがないよう
にする。

③スープや、みそ汁な
どは、よくかきまぜ
て、具を入れる。



④最後の人まで足り
るように入れる。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくのあまがらやき
みそしる
オクラのおかかいため

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん あぶら、さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、わかめ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし かつおぶし
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、ピーマン キャベツ、にんじん えのきたけ、オクラ

クイズ17 「オクラのおかかいため」の「おかか」とは、何のことでしょうか。

- ① かつおぶし ② こんぶ ③ たけのこ

一口メモ

○今日の副菜は、「オクラのおかかいため」です。

オクラは、夏野菜です。オクラは、もともとエジプト
にあった野菜です。

日本には、アメリカから幕末にやってきました。

そのころは、花をながめることが目的でした。

一般の家庭の食卓にできるようになったのは、いま
から50年ほど前のことです。

オクラは、特有の歯ごたえとねばねばがあります。

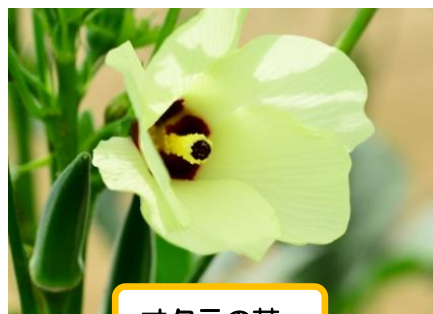
オクラは、英語でも「okra」と書きます。給食では、
オクラをサラダ油でいためて、みりん、こいししょう

ゆで味つけし、最後にかつおぶしを加えていためました。

○きのう、なかよし畑で1年生が育てていたピーマンを収穫しました。



緑色のピーマンは、若い実です。緑色の時に収穫を
せずに、そのまま置いておくと、実が熟して赤ピーマン
になります。きのうは、1年生に赤ピーマンか緑色の
ピーマンを1個ずつ持って帰ってもらいました。



オクラの花



にんじん	北海道	キャベツ	長野県	えのきたけ	長野県
たまねぎ	兵庫県	ピーマン	岩手県	オクラ	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