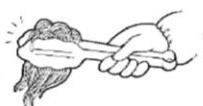


9月 26日 (木)

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、同じくらいの量を入れる。
配り残しがないようにする。



③スープや、みそ汁などは、よくかきませて、具を入れる。

④最後の人まで足りるように入れる。

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、こい口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年生が育っていたピーマンを収かくしました。



緑色のピーマンは、若い実です。緑色の時に収かくをせずに、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個ずつ持つ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

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 あかもぞ、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 えのきだけ、オクラ