

11月22日(金)

りんごの種類

ふじ

あは
つよ
甘みが強く、
ミツがたっぷり
とある。

つがる

すく
すっぱさが少なく、
ほんのりとした甘み
がある。

ジョナゴールド

つく
アメリカで作ら
れたすっぱさがあ
るりんご。

おうれん

かわ
さい
皮の黄色いりん
ごで、甘みが強い。

むつ

あじ
あっさりとした味わい
のりんご。

「中華丼」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

ちゅうかどんぶり
ぎゅうにゅう
もやしのちゅうかあえ
りんご

き

(おもにエネルギーのもとになる)
ごはん、あぶら、さとう、
でんぷん、こまあぶら、
いりこま

あか

(おもにからだをつくる)
ぎゅうにゅう、ぶたにく、
うずらたまご

みどり

(おもにからだのちようしきをとのえる)
たまねぎ、はくさい、たけのこ、
にんじん、にら、しょうが、
もやし、りんご

一口メモ

○きのうは、5年生が家庭科で「ご飯とみそ汁を
作ってみよう」をめあてに、調理実習を行いました。
和食の基本「ご飯とみそ汁」を学習しました。

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。



ご飯は、すいはん器でたくのではなく、おなべでたきました。
沸とうするまで強火で5分、その後中火、弱火にして最後に
蒸らしました。みそ汁のだしは、煮ぼしでとります。

頭とはらわたをとって使いました。具のだいこん、うすあげ、白ねぎも上手に切っ
ていました。各班おいしそうなお飯とみそ汁が出来上がりました。



おいしそうに
できました。



【おまけクイズ】今日のデザートのはりんごは、青森県産です。

つぎのうちどの品種でしょうか。

① サンふじ

② シナノスイート

③ ジョナゴールド

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	にら	高知県
はくさい	熊本県	しょうが	高知県	たけのこ(水煮)	愛媛県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：②