

12月18日(水)

どうじ
冬至の食事

冬至は、1年のうちでもっとも夜が長い日です。
昔から冬至には、かぼちゃ(なんきん)を食べる風習があり、
「ん」が重なる食べ物を食べると、運がよくなるといわれています。
今年の冬至は12月22日です。



クイズ13 今日の給食の「ずいき」は、「いも」の茎と葉っぱをつないでいる部分です。どの「いも」でしょうか。

① さつまいも ② じゃがいも ③ さといも

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、うすあげ あかみそ、だしこんぶ けずりぶし、けいにく
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) あおねぎ、ほしういき はくさい、だいこん にんじん、みつば しいたけ、かぼちゃ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

一口メモ

○13日金曜日に5年生が「Green ベジフル教室」

を受けました。たまねぎの歴史や栽培について
教えていただいたあと、後半は、たまねぎを
実際に触ったり、食べたりして
学習しました。

生の赤たまねぎと15分と30分
いためた黄たまねぎの食べ比べ
やたまねぎ入りのスープとたまね
ぎなしのスープの飲み比べもしま
した。生のたまねぎの辛さやいた
めたたまねぎのあまみを感じ取っていました。

たまねぎの辛味成分が「硫化アリル」で熱を加えるとあまみやうまみに変身すること
を教えてもらいました。

○今日の主菜は「ぶた肉とほしういきのみそ煮」です。

ずいきは、さといもの葉柄(くきと葉をつないでいる部分)



です。

【おまけクイズ】今日の給食は「冬至」にちなんています。冬至の
日に、何風呂に入るとかぜをひかないといわれているでしょうか。

- ① ゆず ② みかん ③ すだち



たまねぎの葉の枚数を数えました。12～13枚ありました。



15分

30分



はくさい	茨城県	にんじん	長崎県	しいたけ(生)	岐阜県
だいこん	鹿児島県	青ねぎ	徳島県	みつば	大分県

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：①