

7月28日(火)

おかかあえ

「きゅうりのおかかあえ」の「おかか」とは、かつおぶしのことです。

今日は、かつおぶしを粉にしたものを使い、調味料と合わせて、ゆでたきゅうりとあえています。かつおぶしを使っているの、うまみも風味もゆたかです。



かつおぶしは、「魚」のかつおの身を煮たあと、けむりでいぶし、カビをつけて作ります。

| | |
|---|---|
| きょうのこんだて | |
| ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのこまだれやき ごもくじき ぎゅうりのおかかあえ | |
| おもにエネルギーのもとになる | |
| たんぱく質、ねりごま、いりごま、さとう | |
| き | おもにからだをつくる |
| あか | きゅうにゅう、けいにく、うすあげ、ぶたにく、わかめ、だしにんぶ、けすけぶし、かつおぶし |
| みどり | おもにからだのちようしきをとのえる |
| えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、きゅうりにんじん | |

クイズ18 かつおぶしのことを「おかか」と呼ぶのは何年ぐらい前からでしょうか。
① 180年前 ② 380年前 ③ 680年前

一口メモ

○昨日は、4年生と6年生に食に関する指導を行いました。

4年生は、ほねをじょうぶにする

食べ物を知ろうをテーマに「カル

シウムの多い食べ物をすすんで

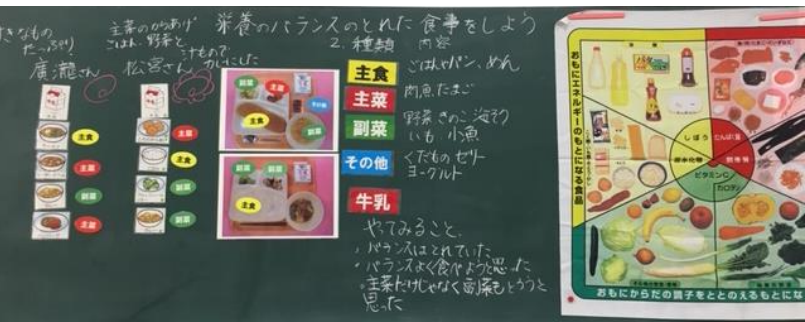
食べよう」をめあてに行いました。

カルシウムを多く含む食べ物は、

牛乳以外にも小魚、海藻、野菜が



あることや、4年生が一日にとるとよいとされるカルシウム量を知らせました。その後、ふだんの食べ方でどのくらいカルシウムをとっているか確認しました。今日からやってみることとして、「まい日牛にゅうを1本いじょうのむ」「カルシウムをとって、健康なほねをつくりたい」「カルシウムが入っているものをたくさん食べるようにする」等書いてました。



○6年生は、栄養のバランスのとれた

食事をしようをテーマに行いました。

バイキング給食から栄養のバランス

について学習しました。

栄養のバランスのとれた食事は、

主食、主菜、副菜がそろっている

食事であること確認しました。また健康な体作りには、副菜をしっかりとることも大切なこと

を伝えました。最後にこれから気をつけたいことを書きました。「副菜は、絶対つけようと

思った」「好きなものばかりを食べずにバランスをとって食事する」「栄養がかたやらない

ように気をつけようと思った」「野菜をよく食べるようにしたいと思った」等書いてました。

| | | | | | |
|------|-----|------|-----|--------|-----|
| キャベツ | 群馬県 | たまねぎ | 愛媛県 | えのきたけ | 長野県 |
| にんじん | 北海道 | きゅうり | 北海道 | わかめ(乾) | 岩手県 |

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③