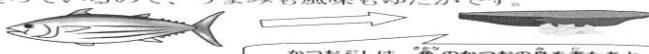


7月 28日 (火)

## 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きます。かつおぶしを硬っているので、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  
こはん  
きゅうにゆう  
ふたにくのこまだれやさ  
ごもくじる  
きゅうりのおかかあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、ねりごま いりごま、さとう
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく うすあけ、ふたにく わかめ、たしこんぶ けすりあし、かつおぶし
み り	おもにからだのちょうしをととのえる えのきたけ キヤウリ、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

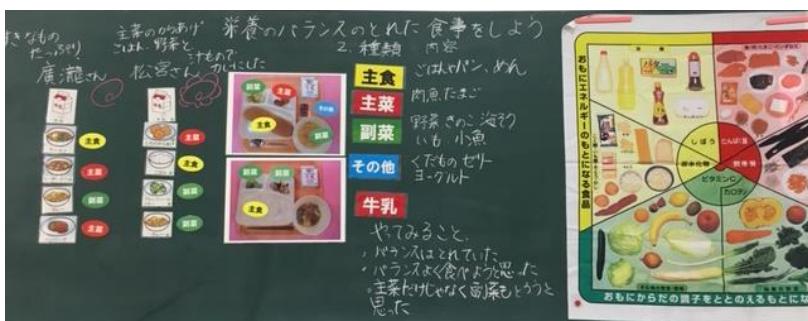
○昨日は、4年生と6年生に食に関する指導を行いました。

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、海草、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とこととして、「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。



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めて食事する」「栄養がかたよ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ならいたいと思った」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