

7月30日(木)

はっ ほう さい

八宝菜



今日の八宝菜には、豚肉、うずら卵、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、しいたけの8種類の材料が使われています。

中国語では、「パーバオツアイ」と読みます。

きょうのこんだて	
ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい えだまめ みかん(かん)	
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、あぶら でんぶん、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 うずらたまご
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たけのこ、ピーマン キャベツ、たまねぎ、しいたけ にんじん、えだまめ みかん(かん)

クイズ20 八宝菜は、次のどの中国料理でしょうか。

①四川料理 ②広東料理 ③北京料理 ④上海料理

一口メモ

○昨日は5年生に食に関する指導を行いました。朝ごはんをしっかりと食べようをテーマに「朝ごはんの働きを覚えよう」をめあてに学習をすすめました。朝ごはんの働きは、大きく3つあり、3つの働きができる朝ごはんを和定食とモーニングセットで各自が考えました。黒板に児童2名が考えた朝ごはんを提示し、全体で3つの働きができる朝ごはんは、主食、主菜、副菜がそろっている栄養のバランスのとれた朝ごはんであることを確認しました。最後に今日からやってみることを書きました。「毎日栄養のある朝ご飯を食べようと思った」「自分で考えた朝ごはんのように一人でごはんを作るときはがんばりたい」「朝ごはんに主食、主菜、副菜がふくまれたごはんをお母さんに作ってもらおうと思った」等書いていました。



○今日の給食には「えだまめ」がついています。



えだまめは、夏がしゅんの野菜です。えだまめはだいたいが黄色くなる前に収穫したものです。

ビタミン、カルシウム、鉄分などをふくんでいるので夏のおやつとしてもおすすめの食べ物です。

キャベツ	長野県	たまねぎ	愛媛県	たけのこ(水煮)	福岡県
にんじん	石川県	ピーマン	青森県	しいたけ(乾)	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：④