

## 8月4日 (火)

## そばろ

そばろは、ひき肉や魚、卵などをパラパラに炒ったものです。具材を細かくしたものを**おぼろ**と呼び、それよりつぶが粗いものを**粗おぼろ**と呼ぶようになり、**そばろ**となったと言われています。

給食では、「紅ざけそばろ」のほかに「ツナ大豆そばろ」「牛ひじきそばろ」などが登場しています。



## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
けいにくとじゃがいものにも  
べにざけそばろ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん じゃがいも、さとう いりごま
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく けずりぶし べにざけ(フレーク) あおのり
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん さんどまめ、しいたけ

クイズ2 「さけ」は、英語でなんというのでしょうか。

① ツナ ② サーモン ③ シュリンプ

## 一口メモ

先週の木曜日と金曜日に2年生に食に関する指導を行いました。

「たべものののはたらきをしよう」をテーマにすすめました。赤ちゃんのころから体が大きくなっているのは

食べものののおかげと確認したあと、食べものは、大きく3つののはたらきにわけることができることを説明しました。その後、給食に使用している食べものを働き別に分けました。給食は、毎日赤、黄、緑の食べものがそろっているのは、健康な体になるため、今日からどのように食べたらいいかを書きました。「すききらいをせずにぜんぶ食べる」「かんしゃをこめて食べる」「いただきます。ごちそうさまをきちんとってから食べる」「へらさずバランスよく食べる」「えいようがかたよらないようにする」「おいしく食べる」「ぜんぶ一口でも食べる」等書いていました。

今日の給食は、ごはんによく合う「べにざけそばろ」です。

いりごまをからいりして、さけ、料理酒、みりん、

うすくちしょうゆを加えていりました。最後にあおのりを入れました。



じゃがいも	青森県	たまねぎ	兵庫県	あおのり	香川県
にんじん	北海道	しいたけ(乾)	大分県	さんどまめ(冷)	タイ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②