

8月 4日 (火)

そぼろ

そぼろは、ひき肉や魚、卵などをパラパラに炒ったものです。真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ます。

給食では、「紅さけそぼろ」のほかに「ツナ大豆そぼろ」「牛ひじきそぼろ」などが登場しています。



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

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにく
けいにくとじゃがいものにもの
べにざけそぼろ

き	おもにエネルギーのもとになる
あ	おもにからだをつくる
み	おもにからだのちょうしをととのえる

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。

「たべものはたらきをしろう」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
食べものおかげと確認したあと、食べものは、大きく3つのはたらきに分けること
ができる説明しました。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
めで、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
たべる」「かんしゃをこめてたべる」「いただきます。ごちそうさまをきちんと言つてから
たべる」「へらさずバランスよくたべる」「えいようがたよらないようにする」「おいしく
たべる」「ぜんぶ一口でもたべる」等書いていました。

○今日の給食は、ごはんによく合う「べにざけそぼろ」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。

あおのり



いりごま



べにざけ (フレーク)



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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②