

9月 29日 (火)

にんじん



にんじんは、緑黄色野菜の中でもカロテンを豊富に含んでいます。にんじんのオレンジ色は、このカロテンによるものです。

カロテンは、目や鼻、胃腸などのねんまくを健康に保つはたらきがあります。

「中華煮」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

しょくパン (いちごジャム)
ぎゅうにゅう
あげぎょうざ
ちゅうかに
みかん (れいとう)

おもにエネルギーのもとになる	
き	しょくパン、あぶら ごまあぶら、さとう でんぶん、いちごジャム
おもにからだをつくる	
あか	ぎゅうにゅう、にくぎょうざ けいにく、うずらたまご あつあげ
おもにからだのちようしをととのえる	
み どり	たまねぎ、たけのこ にんじん、さんどまめ みかん (れいとう)

クイズ18 今日は油であげて作っていますが、ゆでて作るきょうざ料理は何でしょう。

①ゆできょうざ ②ひやしきょうざ ③すいきょうざ

一口メモ

○先週の金曜日に5年生が家庭科の「おいしい楽しい

調理の力」の学習で初めてゆでたまごとゆで野菜サ

ラダを調理しました。どちらもなべでゆでて作ることが

できる調理です。手洗いと身じたくなど

衛生面に配慮しながら作りました。

包丁も上手に使って、けがなく調理が

できました。

家の人们てあげてくださいね。



○今日のデザートは、れいとうみかんです。れいとうみかんは、

シャキシャキとしてあまくておいしいです。

よくかんで食べるにしましょう。

たけのこ(水煮)	愛媛県	たまねぎ	北海道	あつあげ(冷)	アメリカ
にんじん	北海道	さんどまめ(冷)	タイ	みかん(冷)	茨城県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③