

9月29日(火)

にんじん



にんじんは、^{うよくおうしよくやさい}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、^{めい}目や^{いちょう}鼻、^{いちょう}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)

き	おもにエネルギーのもとになる 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
あか	おもにからだをつくる 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
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる 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 今日油であげて作っていますが、ゆでて作るぎょうざ料理は何でしょう。

- ①ゆでぎょうざ ②ひやしぎょうざ ③すいぎょうざ

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。

家の人にも作っ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。

よくかんで食べるようにしましょう。

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