

10月5日 (月)

みそ汁の作り方

- ①だしこんぶとけずりぶしでだしをとります。
- ②だしに、たまねぎ、うすあげ、しめじを加えて煮ます。
- ③赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮ます。



きょうのこんだて
きゅうにくのきんぴらちらし
きゅうにゅう
みぞしる
キャベツのあかじそえ

き	おもにエネルギーのもとになる にほん あぶら、さとう
あ	おもにからだをつくる きゅうにゅう、きゅうにく こんぶ、きざみのり、うすあげ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし
み	おもにからだのちょうしをととのえる ごぼう、にんじん グリシビース、たまねぎ あねぎ、しめじ、キャベツ
ど	
り	

クイズ3 ごぼうの栄養で、キャベツにくらべて、多く含まれているのは何でしょう。
①食物繊維 ②ビタミンC ③ビタミンA

一口メモ

○2日金曜日になかよし畑で育てていた「玉造黒門越瓜」の最後の収穫を行いました。

収穫した玉造黒門越瓜は、(株)飛鳥さんに

持って行って、タネ取りの体験をしました。

タネを取った瓜に塩をして、酒かすのぬか床に

入れるところまで見せていただきました。



○今日の児童朝会で校長先生は、芸術の秋にちなんで、

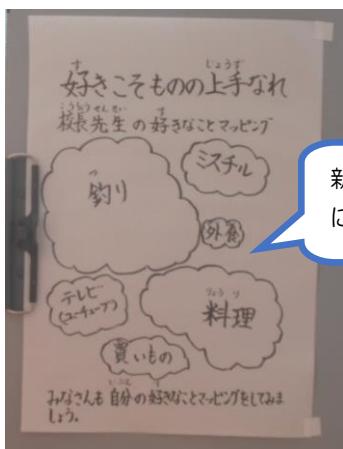
「芸術は、算数や理科などの教科と違ってこうでないと

いけないという正解がないものです。音楽や図工など

自分のすきを大切にして得意なことをのばしていきま

しょう。」と話されました。校長先生を見習って自分の

すきなことをマッピングしてみましょう。



新聞コーナー
にあります。

キャベツ	群馬県	たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県
にんじん	北海道	ごぼう	青森県	しめじ	長野県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①