

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あかみそ、しろみそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮ます。



きょうのこんだて

ぎゅうにくのきんぴらちらし
 ぎゅうにゅう
 みそしる
 キャベツのあかじそあえ

き おもにエネルギーのもとになる
 とはん
 あぶら、さとう

あか おもにからだをつくる
 ぎゅうにゅう、ぎゅうにく
 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

みどり おもにからだのちょうしきをととのえる
 ごぼう、にんじん
 グリンピース、たまねぎ
 あおねぎ、しめじ、キャベツ

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

ふつかきんようび ばたけ そだ たまつり
 ○2日金曜日になかよし畑で育てていた「玉造

くろもんしろり さいご しゅうかく おこな
 黒門越瓜」の最後の収穫を行いました。

しゅうかく たまつりくろもんしろり かぶ あすか
 収穫した玉造黒門越瓜は、(株)飛鳥さんに

も い と たいけん
 持って行って、タネ取りの体験をしました。

と うり しお さけ どこ
 タネを取った瓜に塩をして、酒かすのぬか床に

い
 入れるところまで見せていただきました。



きょう じどうちょうかい こうちょうせんせい げいじゆつ あき
 ○今日の児童朝会で校長先生は、芸術の秋にちなんで、

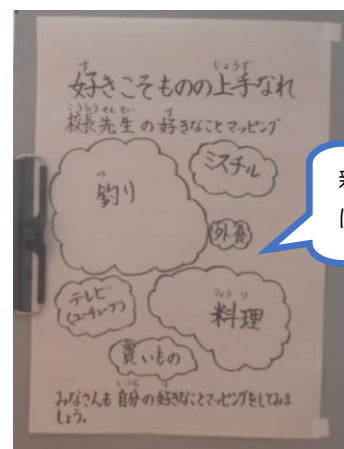
げいじゆつ さんすう りか きょうか ちが
 「芸術は、算数や理科などの教科と違ってこうでないと

いけないという正解がないものです。音楽や図工など

じぶん たいせつ とく い
 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