

## 11月2日（月）

## 大豆



大豆は、たんぱく質を多く含んでいるので、「**畊の肉**」と呼ばれています。たんぱく質は、肉に多く含まれている栄養素です。また、ビタミン、カルシウム、鉄なども含んだ栄養価の高い食品です。

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
さごしのおろしじょうゆかけ  
だいすとふゆやさいのにもの  
きゅうりのしょうがづけ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう さごし、けずりぶし けいにく、だいすに きりこんぶ
み	おもにからだのちょうしをととのえる だいこんおろし、れんこん ごぼう、にんじん きゅうり、しょうが
ど	
り	

クイズ1 「さごし」は大きくなると名前が変わります。何と呼ばれるでしょうか。

- ① さわら ② ぶり ③ さんま

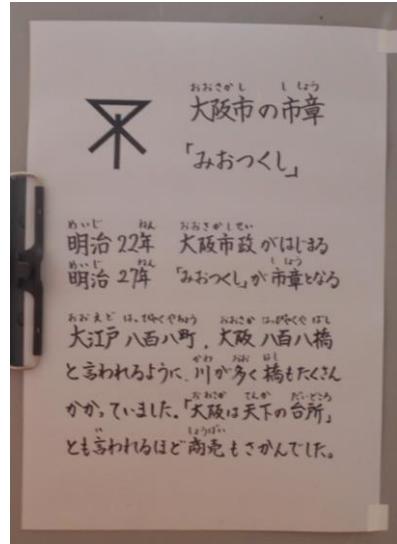
## 一口メモ

○今朝の児童朝会での校長先生のお話は「大阪市について」でした。今から131年前の明治22年に大阪市が誕生しました。第5回の児童朝会でのお話を（上福島小学校の校章について）あったように大阪市もマーク（市章）があります。大阪市の市章は、「みおつくし」です。大阪市には、川が多く船を使って商売を行っていました。

船の目印になるのが、「みおつくし」でした。

上福島小学校は、大阪市ができる前からあり、今年で146年です。上福島小学校の近くにも「堂島川」が流れています。3年生以上のみなさんには、この機会に大阪市を流れる川や橋の名前がついた町を調べてみるのもいいですね。

○今日の副菜は「だいすと冬野菜の煮もの」です。  
畊の肉と呼ばれるほど栄養がたっぷりあるだいすとこれからしゅんを迎えるれんこん、にんじん、ごぼうを使っています。



ごぼう	青森県	きゅうり	宮崎県	しょうが	高知県
にんじん	北海道	れんこん	徳島県	だいこんおろし(冷)	青森県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①