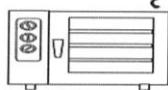


11月 9日 (月)

ツナポテトオムレツの作り方

- ①じゃがいもをたんざく切りにしてゆでる。
- ②しおとこしょうで味をつけた野菜、①のじゃがいも、ツナを容器に入れ、とかしたバターをかける。
- ③焼き物機②を入れ、210度で30分間、蒸し焼きにする。



- ④食べる時にケチャップをかける。

きょうのこんだて

コッペパン（いちごジャム）
ぎゅうにゅう
ツナポテトオムレツ
スープ
きゅうりのバジルふうみサラダ

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン、いちごジャム じやかいも、バター あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいらん、ツナ ひたにく、ワインナー
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン パセリ、きゅうり

クイズ5

オムレツができたのはどこの国でしょうか。
①イタリア ②フランス ③日本

一口メモ

○先週の金曜日に5年生が家庭科の「食べて元気！

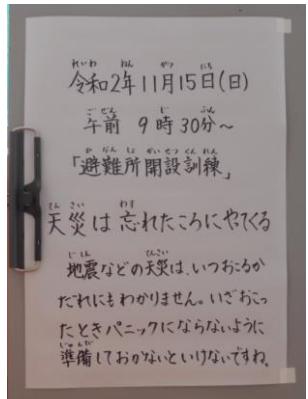
「ごはんとみそしる」の学習でごはんとみそしるの調理実習を行いました。ごはんは、中が見えるなべで米をたきました。だんだんと水がなくなっていました。ごはんがたける様子が観察できました。みそしるは、にぼしでだしをとりました。具は、だいこん、うすあげ、青ねぎでした。ピーラーや包丁でだいこんの皮をむいて切り、上手にみそしるも作りました。後片付けもきれいに洗っていました。



○児童朝会で校長先生は、「来週の日曜日に上福島



小学校で「避難所開設訓練」が、あります。地震や火災などは、いつも起こるかわかりません。起こったときにあわてないように、備えが大切です。」と話されました。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	きゅうり	熊本県
にんじん	北海道	キャベツ	愛知県	パセリ	静岡県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②