

## 11月25日(水)

## 感謝の気持ちで食べよう



わたしたちは、生き物の命をいただくことで、自分の命を保っています。  
また、食事ができあがるまでには、たくさんの人たちが関わっています。  
食べ物を大切に、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、感謝の気持ちで食べましょう。

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
あげどりのねぎだれかけ  
ふくめに  
もやしのピリからあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、ごまあぶら さといも、でんぶん あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ひとくちがんも けずりぶし
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる しょうが、しろねぎ だいこん、にんじん さんどまめ、しめじ もやし

クイズ16「もやしのピリ辛あえ」に使われている辛みのある調味料はどれでしょう。

① こしょう ② トウバンジャン ③ しょうが

## 一口メモ

〇昨日、11月24日は「和食の日」でした。

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、むかしから受けついできた食文化です。栄養のバランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域の行事で食事をともに

することで、「きずな」を深める役割をはたしてきました。

〇和食の基本の形は、「一汁三菜」です。

主食の「ごはん」をおいしく食べるための、「汁」と「菜」を

合わせています。「汁」はみそ汁などです。「菜」は、焼き物、煮もの、あえものなどの

おかずです。「一汁三菜」は、ごはんに、1つの汁ものと3種類のおかずを用意した食事

です。「一汁三菜」の食事は、栄養のバランスもよくなります。

〇和食のもうひとつの特ちょうは、「だし」です。

「だし」は、こんぶやかたおぶしなどを煮だした汁のことです。

だしには、うま味成分がでていて、和食の味の基本となります。

給食のみそ汁やすまし汁、煮ものもだしをとっています。

今日の給食の「ふくめ煮」もけずりぶしで「だし」をとっています。



主食のごはん



けずりぶし

さといも	愛媛県	だいこん	神奈川県	しょうが	高知県
にんじん	熊本県	白ねぎ	鳥取県	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：②