

# 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。食べ物を大切にし、「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

### おもにエネルギーのもとになる

き ごはん  
さとう、ごまあぶら  
さといも、でんぶん  
あぶら

### おもにからだをつくる

あか ぎゅうにゅう  
けいにく、ひとくちがんも  
けずりぶし

### おもにからだのちょうしをととのえる

みどり 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

○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。

○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。

○和食のもうひとつの特ちょうは、「だし」です。

「だし」は、こんぶやかつ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