

11月27日(金)

なまりぶし

なまりぶしは、新鮮なかつおを原料にして作られます。かつおの身をゆでて冷まし、骨や皮を取りのぞいた後、いぶして(けむりにあてて)乾燥させたものです。



きょうのこんだて
ごはん
ぎゅうにゅう
なまりぶしのしょうがに
みぞしる
ほうれんそうのおひたし

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、じゃがいも
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう なまりぶし、うすあけ 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をととのえる たまねぎ、にんじん もやし、あおねぎ えのきたけ、ほうれんそう じょうが

クイズ18 なまりぶしの栄養で多いのは、つぎのうちどれでしょうか。
① ビタミンA ② ビタミンC ③ 鉄

一口メモ

○昨日、ひまわり学級がなかよし畑に植えていたさつまいもを収穫しました。収穫したさつまいもは、少しでした



たが、土とふれあって楽しそうに活動していました。

さつまいもに混じって、じゃがいもがひとつされました。

その後、運動場

の学習園に、

たまねぎと

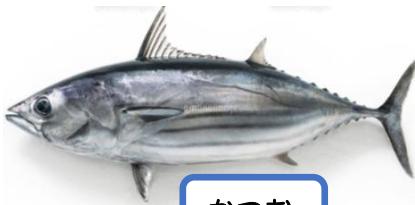
だいこんを



植えました。たまねぎとだいこんの収穫を楽しみにしましょう。

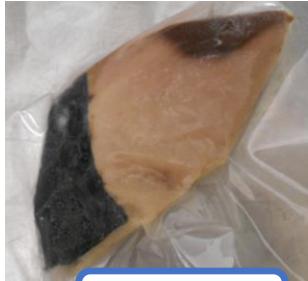
○今日の主菜は「なまりぶしのしょうが煮」です。

なまりぶしは、魚ですが、なまりぶしという魚は、いません。



かつお

なまりぶしは、かつおの身をゆでて冷まし、ほねや皮をとったあと、けむりでいぶしたものです。



なまりぶし

なまりぶしは、むかしから作っていた伝統的な食品です。ほねがないので食べやすいです。たんぱく質もたっぷりあります。血合い肉の部分は、鉄がとれます。しっかり食べましょう。

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	ほうれんそう	徳島県
にんじん	熊本県	青ねぎ	高知県	えのきたけ	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：③