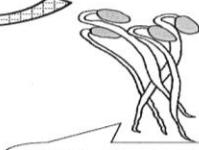


12月3日 (木)

# も やし

もやしは、ブラックマッペや大豆などの豆を、水につけて、温かくて暗い所に置いて発芽させます。出てきた芽が、ブラックマッペや大豆は10～15センチメートルぐらいいで、大豆は10～15センチメートルに伸びたら食用にします。



給食では、ブラックマッペから作られるもやしを使っています。

## きょうのこんだて

おさつパン  
ぎゅうにゅう  
けいにくのからあげ  
ちゅうかみそスープ  
もやしとコーンのあまずあえ

き	おもにエネルギーのもとになる おさつパン、でんぶん、さとう あぶら
---	---

あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく けいにく、あかみそ
----	--

みどり	おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ、たまねぎ、にら にんにく、しょうが にんじん、もやし、コーン
-----	--

クイズ3 もやしのように種から芽が出た野菜は、どれでしょう。  
①しょうが ②みつば ③かいわれだいこん

## 一口メモ

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむかむメニューを担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。今日のかむかむメニューは「けいにくのからあげ」です。食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、ていねいに歯みがきをしましょう。

火曜日に6年生が家庭科の「身近な食品でおかずをつくろう」の学習で、「ジャーマンポテト」と「目玉焼き」を作りました。さすが6年生です。じゃがいもの皮を包丁で上手にむいていました。じゃがいやたまねぎ、ベーコン、ブロッコリーも手際よく切っていました。ゆでたり、いためたりの調理をすすめて、班で協力しておいしそうに出来上がりました。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



目玉焼きも上手に焼けて、おいしそうに出来上がりました。

キャベツ	兵庫県	たまねぎ	北海道	にら	高知県
にんじん	長崎県	しょうが	高知県	にんにく	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：③