

1月12日(火)

## ごまひじきの作り方

- ①ひじきとだいこん葉をもどす。
- ②だいこん葉、ひじきの順に油でいため、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えていためる。
- ③最後にいりごまを加えていためる。

ごはんにかけて食べよう!



きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
いわしてんぷら  
あつあげとやさいのにも  
ごまひじき

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう、いりごま
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう いわしてんぷら、けいにく あつあげ、けずりぶし ひじき
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる はくさい、ごぼう にんじん、さんどまめ しいたけ、だいこんば

クイズ3 ひじきはどこでとれるでしょうか。  
① 畑 ② 海 ③ 川

### 一口メモ

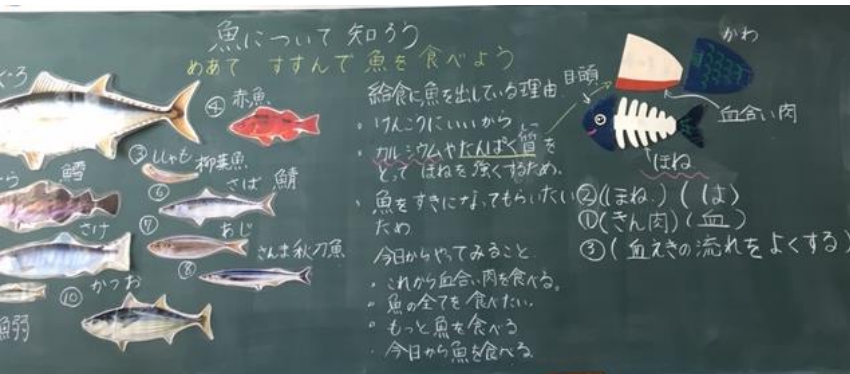
○今週は「生活ふり返り週間」です。始業式で校長先生が話された「健康な体づくり」のためにも、基本的な生活を行うことが一番大切です。各自が決めた早ね、早おきの時こくが守れるように「早ね、早おき、朝ごはん、はいべん」の生活を行っていきましょう。

○9日(土)に4年生に食に関する指導を行いました。

「すすんで魚を食べよう」をめあてに学習しました。

まずは、給食にも登場する10種類の魚の名前クイズにチャレンジしました。

その後、給食に魚のおかずが出る理由を考えました。「けんこうにいいから」



「カルシウムやたんぱく質がとれてほねを強くするため」

「魚をすきになってもらいたいから」などと答えていました。

魚が持っている栄養について説明した後、今日からやって

みることを書きました。「もっと魚を食べる。血合いのところも全部食べる」「ちょっとずつ魚を食べていく」「魚を食べてじょうぶな体を作りたい」「カルシウムやたんぱく質をとって、ほねをじょうぶにしたいので魚をもっと食べようと思った」「魚のすききらいをなおしていきたい」等と書いていました。

はくさい	愛知県	ごぼう	青森県	しいたけ(乾)	大分県
にんじん	長崎県	だいこん葉(乾)	熊本県	さんどまめ(冷)	タイ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②

