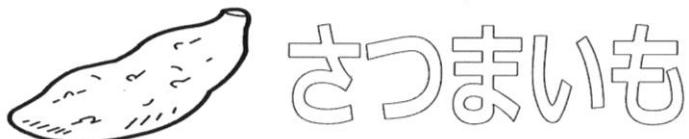


3月 22日 (月)



さつまいもの主な成分は、エネルギーのもとになる
でんぶんです。さつまいものでんぶんはゆっくり加熱す
ると、甘みが増します。
また、おなかの調子を整える**食物せんいやビタ
ミン、ミネラル**なども多く含まれます。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくのてりやき
さつまいものみそしる
きんぴらごぼう

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さつまいも あぶら さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく ひたにく、にぼし あかみそ、しろみそ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる にんじん、あおねぎ たまねぎ、はくさい しめじ、ごぼう

クイズ15 きんぴらに使っているごぼうは、どこの部分を食べているでしょうか。

- ① くき ② 葉 ③ 根

一口メモ

○児童朝会で校長先生は「19日に卒業式を行いました。

今年度もあと3日です。次の3つのことについてラストスパートをかけていきましょう。

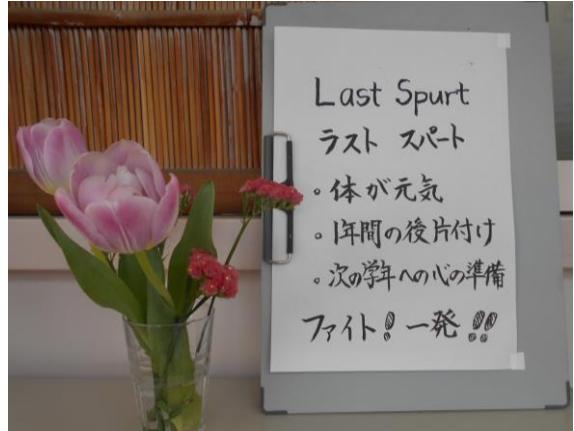
ひとつめは、体が元気であること 2つめは1年間の後かたづけをすること 3つめは次のがくねん む こころ じゅんび はな 学年に向けて心の準備をすること」と話されました。

からだ げんき はや はや あさ 体を元気にしておくためにも、「早ね、早起き、朝ごはん、はいべん」のリズムをしっかりとつけましょう。

○今日の副菜は「きんぴらごぼう」です。

きんぴらごぼうは、細く切ったごぼうやにんじんをあまからくいためた料理です。

なぜきんぴらという名前がついたかというと、江戸時代の淨瑠璃の話で金太郎の息子の坂田金平がばけものをやっつける話にちなんでいます。金平が強いこととごぼうもかたく強い野菜であることから「きんぴら」と名づけられました。



さつまいも	徳島県	たまねぎ	北海道	はくさい	茨城県
にんじん	鹿児島県	ごぼう	青森県	青ねぎ	徳島県