

3月22日(月)



さつまいも

さつまいもの主な成分は、エネルギーのもとになるでんぷんです。さつまいものでんぷ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
ぶたにく、にほし
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

じどうちょうかい こうちようせんせい にち そつぎょうしき おこな
○児童朝会で校長先生は「19日に卒業式を行い

ました。6年生は立派に卒業していきました。

こんねんど にち つぎ
今年度もあと3日です。次の3つのことについて

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

ねんかん あと つぎ
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 ころろ じゅんぴ 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、早おき、朝ごはん、はいべん」のリズムをしっかり
つけましょう。

きょう ふくさい
○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

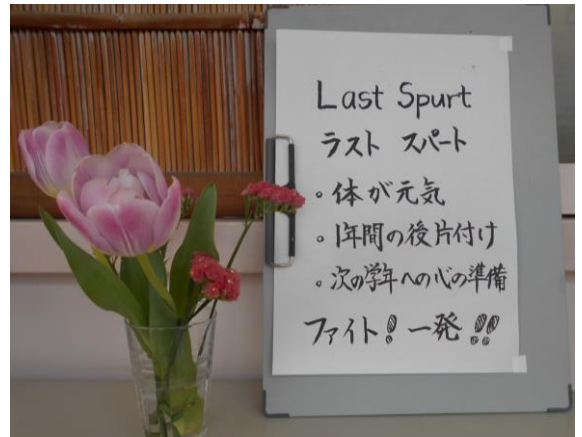
りょうり
あまからくいためた料理です。

なまえ え どじだい
なぜきんぴらという名前がついたかという、江戸時代

じょうりり はなし きんたろう むすこ さか た きんぴら
の浄瑠璃の話で金太郎の息子の坂田金平がばけものを

はなし きんぴら つよ
やっつける話になんでいます。金平が強いこととごぼうも

つよ やさい な
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

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③