

4月15日(木)

あつあげ

- ・あつあげは、とうふを厚めに切って、水分をぬき、200度くらいの高温の油で揚げたものです。
- ・あつあげは、たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。



だいず

とうふ

あつあげ

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくとじゃがいものにも
あつあげのしょうゆだれかけ
べにざけそぼろ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん じゃがいも、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 けいにく、けずりぶし あつあげ、べにざけ あおのり
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、ごぼう、にんじん さんどまめ、しいたけ

クイズ5 さんとまめのことは、他に何と呼ぶでしょうか。

① さやえんどう

② さやいんげん

③ きぬさや

一口メモ

令和3年度から新しく「第4次食育推進基本計画」が作られました。食育を推進するための計画を5年ごとに作っています。以前の食育推進計画で毎年6月が「食育月間」、毎月19日が「食育の日」と決められました。上福島小学校でも、食について考える週として毎月「食育週間」を決めています。

食育週間中は、毎日食育通信で「おまけクイズ」を出します。今週が食育週間でしたが、来週の月曜日の食育の日まで家庭でも食を話題にしましょうとうれしいです。

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう



ゲンキをつくろう!

今日の給食には、ごはんによく合う「べにざけそぼろ」が副菜としてです。

いりごまとべにざけを釜でからいりして、あまからく味つけして、あおのりを加えました。

【おまけクイズ】

給食でごはんによく合うおかずとして登場するのは、どれでしょうか。

① たらこのふりかけ

② のりのつくだに

③ たくわん

じゃがいも	鹿児島県	にんじん	徳島県	しいたけ(乾)	大分県
たまねぎ	兵庫県	ごぼう	青森県	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 おまけクイズの答え: ②