

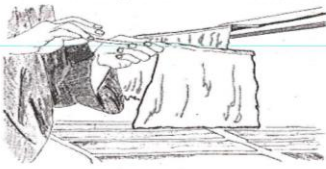
## 5月31日(月)

**湯葉**

湯葉は豆乳を煮て、表面にできたうすいまくを引き上げて作ります。引き上げて水分を切っただけの「生湯葉」、生湯葉をかわかした「干し湯葉」などがあります。

たんぱく質、脂質、カルシウムなどを多く含んでいます。

今日の給食では、「干し湯葉」をすまし汁に使っています。



## きょうのこんだて

ぶたどんぶり  
ぎゅうにゅう  
ゆばのすまし汁  
かぼちゃのしょうゆやき

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だしこんぶ、けずりぶし、 ゆば、わかめ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、たけのこ、かぼちゃ

クイズ18 ゆばのもとになる食べものはつぎのうちどれでしょうか。

① 大豆 ② 魚 ③ 卵

## 一口メモ

児童朝会で校長先生は「緊急事態宣言が来月20日まで

延長されました。緊張感を持って、感染しないように気を

つけましょう。」と「ひとり1台パソコンが配付されました。

パソコンは、使い方の約束を守って正しく使いましょう。

『見てほしくないサイトは、YouTube』

です。家のパソコン等で見るのはいいです

が、学校から渡しているパソコンでは見な

いください。



『見てほしいサイトは上福島小学校のホームページ』です。1日1回は見るようにし

ましょう。」と話されました。

今日の副菜は「ゆばのすまし汁」です。

ゆばは、大豆の加工食品です。大豆を

水につけてすりつぶし、水を加えて煮つ

めてこしたものが豆乳です。その豆乳を

煮て、表面にできたうすいまくがゆばです。

ゆばは、栄養価が高くお寺のお坊さんたちが、たんぱく質を

とるために精進料理として食べられていたのが始まりです。



給食のゆば

青ねぎ	徳島県	にんじん	長崎県	たけのこ(水煮)	愛媛県
たまねぎ	佐賀県	かぼちゃ(冷)	大分県	糸こんにゃく	群馬県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①