

# 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つただけの「生湯葉」、生湯葉をかわかしした「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」をすまじ汁に使っています。

## きょうのこんだて

ぶたどんぶり  
ぎゅうにゅう  
ゆばのすましじる  
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、たしこんぶ、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、だけのこ、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。  
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でください。



『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回は見るようになります。』と話されました。

○今日の副菜は「ゆばのすまじ汁」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。

## 校長先生からの お話コーナー

上福島小学校  
ホームページをみてね。  
毎日みんなが授業などでがんばっている様子を、写真入でお知らせします。  
毎日食育通信や給食のメニューも見ることができます。



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