

6月21日(月)

きりぼ

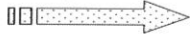
切干しだいこん

きりぼ 切干しだいこんは、だいこんを細く切ったものを干して作ります。

干すことでうまみが増し、栄養価も増えます。生のだいこんと比べると食物せんいやカルシウム、鉄がとて多くなります。



だいこん



切干しだいこん

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくのあまからやし
すましじる
きりぼしだいこんのいために

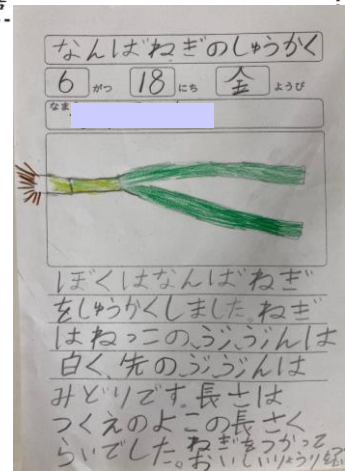
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、かまぼこ ぶたにく、わかめ、うすあげ だしこんぶ、けずりぶし
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん キャベツ、えのきたけ きりぼしだいこん

クイズ15 切干しだいこんのカルシウムは、生のだいこんと比べて何倍多く
ふくまれているのでしょうか。

- ① 10倍 ② 20倍 ③ 30倍

一口メモ

きんようび ねんせい ばたけ さいばい
○金曜日に2年生がなかよし畑で栽培していたなにわの
でんとうやさい しゅうかく
伝統野菜のなんばねぎを収穫しました。なんばねぎは、
ねんまえ でんとうやさい にんてい おおさかし
3年前になにわの伝統野菜に認定されました。大阪市の
しゅうへん え どじだい さいばい は
なんば周辺で江戸時代から栽培されていました。葉がや
つよ
わらかく、強いぬめりとあまみがあるねぎです。



じどうちょうかい こうちょうせんせい きせつ ねっちゅうしょう
○児童朝会で校長先生は、「これからの季節は熱中症に

きをつけましょう。きょう はじ
今日からプールも始まります。こまめ
すいぶん がつ にち きょう
に水分をとるようにしましょう。6月21日の今日は

げし ひ たいよう じかん いちばんなが ひ
「夏至」の日です。太陽がでている時間が一番長い日です。

きせつ か め たいちよう はや はやお
季節の変わり目で体調もくずしやすいので、『早ね、早起き、

あさ せいかつ はな
朝ごはん』の生活ができるようにしていきましょう」と話されました。



キャベツ	茨城県	にんじん	長崎県	きりぼしだいこん	宮崎県
たまねぎ	佐賀県	えのきたけ	長野県	わかめ(乾)	岩手県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②