

## 6月25日(金)

## はるさめ

はるさめは、じゃがいもやさつまいも、<sup>りよくとう</sup>緑豆などのでんぷんから作られます。



## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
マーボーはるさめ  
チンゲンサイともやしのあますあえ  
アーモンドフィッシュ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、はるさめ あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、あかみそ ぎゅうひきにく、ぶたひきにく アーモンドフィッシュ
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 たけのこ、にら、しょうが しいたけ、チンゲンサイ もやし

クイズ19 タピオカもでんぷんから作られています。タピオカでんぷんの原料は、  
つぎのうちどれでしょうか。

- ① どうもろこし ② さつまいも ③ キャッサバ

## 一口メモ

かみふくしましょうがっこう  
○上福島小学校でちょうど熟しているくだものがあることを  
しばもとせんせい かんりさぎょういん ささき おし  
芝本先生と管理作業員の佐々木さんに教えていただき  
ました。右の写真です。なんのくだものかわかりますか。



かんじ か  
漢字で書くと「無花果」です。  
はな さ  
花を咲かせないで実をつける

ように見えることからつけられました。

せいかい の だ うし  
正解は「イチジク」です。野田ふじのふじだなの後ろに  
イチジクの木があります。かみふくしましょうがっこう  
上福島小学校には、かじゅ  
果樹が  
たくさんありますね。



きょう しゅさい  
○今日の主菜は「マーボーはるさめ」です。

マーボー豆腐の豆腐の代わりに<sup>しょう</sup>はるさめを使用した料理

です。はるさめは、いもや豆でんぷんから作られています。

ちゅうごく ねんいじょうまえ りよくとう まめ つく  
中国では1000年以上前に緑豆という豆からはるさめを作っ

ていました。日本には鎌倉時代にお坊さんたちが食べる

しょうじんりょうり つた きゅうしょく  
精進料理として伝わったとされています。給食のはるさめは

じゃがいもでんぷんから作ったはるさめです。



しょうが	高知県	にんじん	長崎県	チンゲンサイ	長野県
たまねぎ	愛媛県	にら	高知県	たけのこ(水煮)	愛媛県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③