

## 11月4日(木)



## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ちくさやき  
みそしる  
ごまひじき

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、あぶら、じゃがいも いりごま
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいらん ささみ、とうふ、だしこんぶ けずりぶし、ぶたにく あかみそ、しろみそ、ひじき
みどり	おもにからだのちようしをとのえる コーン、みつば、はくさい だいこん、にんじん、あおねぎ だいこんば

## クイズ3

次の中で実際にある料理はどれでしょう。

- ① 一草焼き ② 十草焼き ③ 百草焼き

## 一口メモ

かようび ねんせい かていか たの ちょうり ちから  
〇火曜日に5年生が家庭科の「おいしい楽しい調理の力」の  
がくしゅう やさい つく ねんせい はじ ちょうり  
学習でゆで野菜サラダを作りました。5年生は初めての調理  
じっしゅう  
実習です。にんじん、キャベツ、ブロッコリーを切って、野菜

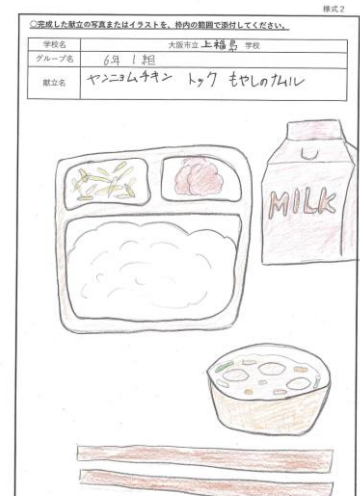


じかん かくにん  
ごとにゆでる時間を確認しながらゆで  
さいご  
ました。最後にサラダにかけるソースを  
つく かくはん てぎわ  
作っていただきました。各班とも手際よく  
じっしゅうご かんそう  
できていました。実習後の感想では、



やさい  
「野菜3つでこんなにおいしいサラダができた」「にんじんがあまかった」「家でも作って  
みたい」など書いていました。ゆでた野菜の甘味を感じたみたいです。サラダにかけた  
ソースは絶品だったみたいです。和風ソースは、酢としょうゆが大さじ1、サラダ油が  
おお あ あわだ き ま ちゅうかう わふう ゆ おお  
大さじ2を合わせて泡立て器で混ぜました。中華風ソースは、和風ソースのサラダ油大  
さじ2をサラダ油大さじ1とごま油 大さじ1に変更したものです。  
にんぶん ぶんりょう いえ ため  
(3人分の分量です)家でもお試しください。

ことしけんこういいんかい がっこうきゅうしよくこんだて おうぼ  
〇今年健康委員会で学校給食献立コンクールに応募しました。  
おおさかし しょう ちゅうがっこう あ てん おうぼ なか かみふくしま  
大阪府で小・中学校合わせて197点の応募の中から、上福島  
しょうがっこう おうぼ こく ちょう りょうり し  
小学校が応募した「かん国・朝せんの料理を知ってもらいたい  
ため」に考えた「ヤンニョムチキン、トック、もやしのナムル」が  
かさく えら  
佳作に選ばれました。



じゃがいも	北海道	はくさい	長野県	青ねぎ	徳島県
にんじん	北海道	だいこん	岩手県	みつば	大分県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③