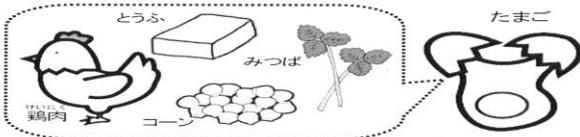


## 11月4日(木)

## 千草焼き

千草焼きは、卵に細かく刻んだ具を混ぜて焼いた料理です。「千草」とは、さまざまな材料を取り合わせた料理につけられる言葉です。

今日の千草焼きには鶏肉、とうふ、コーン、みつばが入っています。



## 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 千草焼き ③ 百草焼き

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ちぐさやき  
みそしる  
ごまひじき

|   |   |
|---|---|
| き | おもにエネルギーのもとになる<br>ごはん<br>さとう、あぶら、じゃがいも<br>いりこま                            |
| あ | おもにからだをつくる<br>ぎゅうにゅう、けいらん<br>ささみ、とうふ、だしこんぶ<br>けずりぶし、ひだにく<br>あかもぞ、しろみぞ、ひじき |
| み | おもにからだのちょうしをととのえる<br>コーン、みつば、はくさい<br>だいこん、にんじん、あおねぎ<br>だいこんば              |

## 一口メモ

○火曜日に5年生が家庭科の「おいしい楽しい調理の力」の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実習です。にんじん、キャベツ、ブロッコリーを切って、野菜



ごとにゆでる時間と確認しながらゆでました。最後にサラダにかけるソースを作っていました。各班とも手際よくできていました。実習後の感想では、



「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。

(3人分の分量です)家でもお試しください。

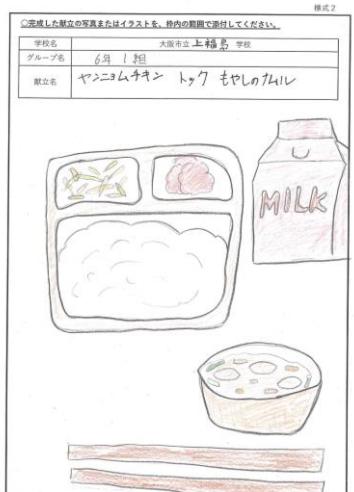
○今年健康委員会で学校給食献立コンクールに応募しました。

大阪市で小・中学校合わせて197点の応募の中から、上福島

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「ヤンニヨムチキン、トック、もやしのナムル」が

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 |

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③