

11月29日(月)

# うずら豆

うずら豆は、皮に黒色のまだらもようがあります。  
このもようが、うずら卵のからや、うずらという鳥の  
色合いに似ていることから、この名がつきました。



うずら豆は、いんげん豆のなかま  
です。たんぱく質のほか、カルシウム、  
鉄などを含んでいます。

## きょうのこんだて

コッペパン(いちごジャム)  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくのガーリックやき  
ケチャップに  
うずらまめのグラッセ

き おもにエネルギーのもとになる  
コッペパン、いちごジャム  
オリーブ油、じゃがいも  
あぶら、さとう、バター

あか おもにからだをつくる  
ぎゅうにゅう  
ぶたにく、けいにく  
うずらまめ

みどり おもにからだのちょうしをととのえる  
キャベツ、たまねぎ  
にんじん、グリンピース

クイズ19 グラッセはどこの国料理でしょうか。

- ① イタリア ② フランス ③ アメリカ

## 一口メモ

○児童朝会で校長先生は「手をポケットに入れている人は、  
いませんか。ポケットに手を入れているところんだりして  
危ないです。手が冷たいならグーパーしながら、あたため  
ましょう。また、寒さに負けない体を作るためにもすいみんと運動もしっかり行いま



しょう。」と「もうすぐ12月です。12月は、師走といいます。  
師走は師が走ると書きます。師とは先生のことです。先生も走り  
回るくらい忙しい月という意味です。みなさんは、2学期のまとめ  
や2021年のふり返りをしましょう。忙しいですが、心にゆとりを  
もっておきましょう。」と話されました。

○今日の副菜は「うずら豆のグラッセ」です。

うずら豆は、いんげん豆のなかまです。  
うずら豆のもようが、うずらたまごのもよう  
にているので、うずら豆と名前がつきました。  
給食では熱湯に30分ひたした豆をやわらかく  
煮て、さとう、しお、バターで味つけして煮含め  
ました。グラッセは、フランス料理で、バターを  
入れてつやを出す煮もののことです。



うずら



うずらまめ

うずらたまご

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	うずら豆	北海道
にんじん	北海道	キャベツ	長野県	グリンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②