

2月14日(月)

かん 缶づめの作り方

①新せんな材料を選びます。
②きれいに洗い、皮や種などを取りのぞいて切って、煮ます。
③缶につめ、シロップなどを入れます。
④缶の中の空気をぬき、ふたをします。
⑤缶づめに熱を加えて殺菌し、できあがったものを検査します。

缶づめは、このような作り方で、長い間保存ができます。

きょうのこんだて

ハヤシライス
ぎゅうにゅう
キャベツのひじきドレッシング
みかん(かんづめ)

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん じゃがいも、あぶら、こむぎこ さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ひじき
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 グリーンピース、セロリ キャベツ、みかん(かんづめ)

クイズ9 給食のみかんの缶詰は何から作られているのでしょうか。

- ① いよかん ② 温州みかん ③ オレンジ

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

じどうちようかい こうちようせんせい おおさかふ しんがた しん きかんせんしや
○児童朝会で校長先生は「大阪府の新型コロナウイルスの新規感染者が
おお かんせん てあら しょうどく かんき
多いです。感染しないようにするためにも『マスク・手洗い・消毒・換気』を



こころ しょうぎ ふじい
心がけましょう。」と「将棋の藤井
そう た おうしょうせん しょうり
聡太さんが、王将戦で勝利されて
ご かん たっせい かみふくしましょうがつこ
五冠を達成しました。上福島小学校



しょうぎ きょうみ ひと
にも将棋のスペースがあります。興味のある人は、
やってみましょう。遊んだ後は、手洗い、消毒も忘れ
ずに行いましょう。」と話されました。

きょう ふくさい む
○今日の副菜は「キャベツのひじきドレッシング」です。蒸した

キャベツにひじきが入った手作りドレッシングをかけます。

ひじきは、かい しょうもつ
ひじきは、海そうのなかまです。カルシウムや食物せんいが

たくさん入っています。給食では、きゅうしよく ゆ
たくさん入っています。給食では、たっぷりの湯でもどした

ひじきをからいりし、さとう、しお、す あじ
ひじきをからいりし、さとう、しお、酢、うすくちしょうゆで味つけ

して煮て、火を止めてからサラダ油を入れてドレッシングを作り

ました。

【おまけクイズ】きゅうしよく かい
給食にもでる海そうは、つぎのうちどれでしょうか。

- ① あらめ ② うみぶどう ③ もずく

たまねぎ	兵庫県	キャベツ	大阪府	ひじき	愛媛県
にんじん	長崎県	じゃがいも	北海道	グリーンピース(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 おまけクイズの答え：③