





3月11日(金)

だし

今日のみそ汁は、「だしこんぶ」と「けずりぶし」でだしをとっています。

だしは、こんぶやかつおぶし、にぼしなどに含まれる「うま味」の成分を水で煮出したもので、和食には欠かせないものです。

だしの材料になる食品

だしこんぶ  こんぶを干して、乾燥させたものです。	かつおぶし  かつおの身を煮て、けむりにあて、乾燥させたものです。	にぼし  小型のいわしを煮て、乾燥させたものです。	干しいたけ  生のしいたけを干して乾燥させたものです。
---	---	---	---

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
いわしフライ
みそしる
ぎゅうりのあかじそあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう いわしフライ、うすあげ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる だいこん、たまねぎ にんじん、あおねぎ ぎゅうり

クイズ9 いわしをすりつぶして団子状にしたものを何というのでしょうか。

- ① つみれ ③ がんも ③ かまぼこ

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

校庭の学習園に右の写真のような花が咲いています。何の花なのか分かりますか。

実は、3年生が植えていたなにわの伝統野菜の天王寺かぶらの花です。菜の花の写真と思った



菜の花

人もいるかもしれませんね。
菜の花はアブラナ科の植物

です。天王寺かぶらもアブラナ科の野菜なので、同じような黄色い花が咲きます。アブラナ科の野菜は、だいこん、キャベツ、はくさい、ブロッコリー、カリフラワーなどです。



今日の副菜は「きゅうりの赤じそあえ」です。

蒸したきゅうりに赤じそ、さとう、酢、うすくちしょうゆで作ったたれをかけてあえました。

給食の赤じそは、家でもごはんにかけてたり、混ぜたりする「ゆかり」を使っています。



【おまけクイズ】

つぎのうちアブラナ科の野菜は、どれでしょうか。

- ① にんじん ② ほうれん草 ③ わさび

だいこん	神奈川県	たまねぎ	兵庫県	青ねぎ	徳島県
にんじん	鹿児島県	きゅうり	宮崎県	うすあげ(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：① おまけクイズの答え：③