

# 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	かつおぶし	にぼし	干しいたけ
こんぶを干して、乾燥させたものです。	かつおの骨を煮て、けむりにあて、乾燥させたものです。	小型のいわしを干して、乾燥させたものです。	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  
き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	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、しづみそ 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のえる だいこん、たまねぎ にんじん、あおねぎ きゅうり

クイズタ いわしをすりつぶして団子状にしたものを何というでしょうか。

- 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



○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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：③