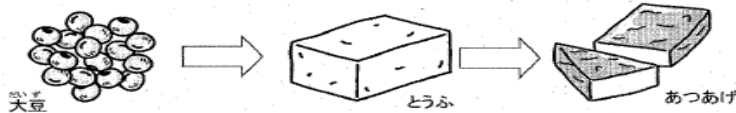


9月1日(木)

あつあげ

あつあげは、とうふを厚めに切って、水分をぬき、200℃くらいの高温の油であげたものです。あつあげはとうふと同じように、たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
にくじゃが
あつあげのみそだれかけ
きゅうりのゆずのかあえ

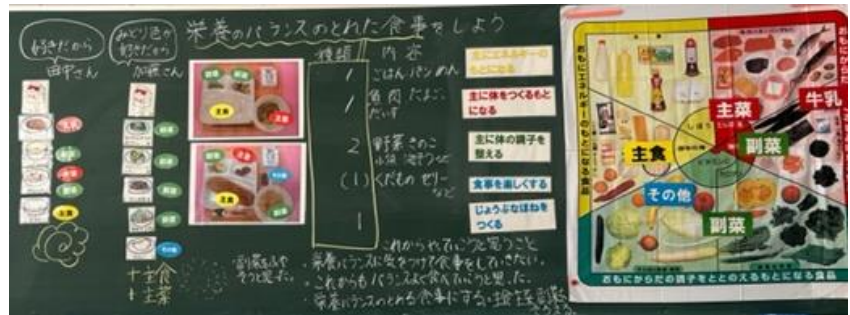
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん じゃがいも、あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく、けずりぶし あつあげ、あかみそ
みどり	おもにからだのちょうしきをとのえる たまねぎ、にんじん さんどまめ、きゅうり、ゆず

クイズ1 あつあげに、たくさんふくまれている栄養素は何でしょうか。

- ① 脂質 ② ビタミンC ③ たんぱく質

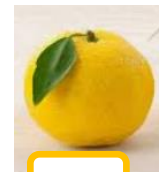
一口メモ

○きのう6年生に「栄養バランスのとれた食事をしよう」をめぐってに食に関する指導を行いました。紙上でのバイキング給食を体験し、栄養バランス



のとれた食事は、主食・主菜・副菜がそろった食事であることについて学習しました。最後に自分で気をつけたいことなどを書きました。「バランスのとれた食事をしようと思った」「自分の好きなものだけを食べてたら、栄養はとれないと知ったので、バランスを考えて食事をしようと思った」「主食・主菜・副菜をバランスよく食べようと思った。栄養の取れた食事をもっと心がけようと思った」「バランスのとれた食事をとることが健康に良いと知った。栄養のとれた食事を食べようと思った」等書いていました。大人になっても役に立つ知識なので忘れずに覚えておきましょう。

○今日の副菜は、きゅうりのゆずの香あえです。ゆでたきゅうりにさとう、しお、す、うすくちしょうゆ、ゆず果汁を合わせて作ったたれをあえました。ゆずは、みかんのなかまですがさわやかな香があります。さんみが強いので果汁をしぼって使うことが多いです。



ゆず



じゃがいも	青森県	たまねぎ	北海道	糸こんにゃく	群馬県
にんじん	北海道	きゅうり	佐賀県	さんどまめ(冷)	タイ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③