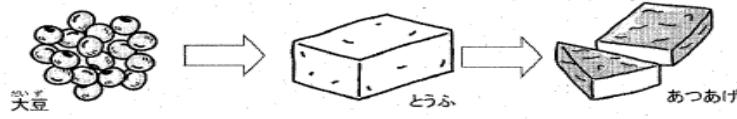


9月1日(木)

## 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°C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。



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

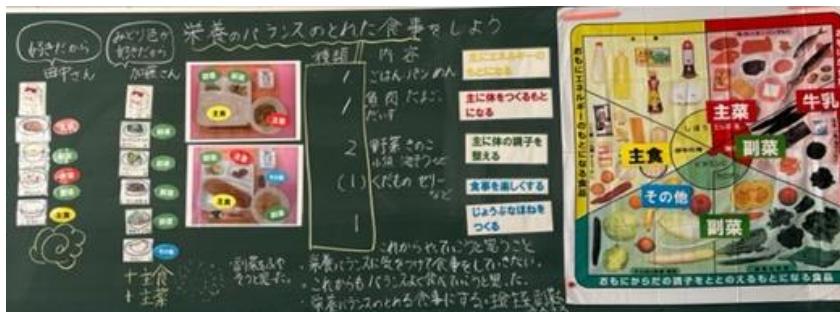
## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
にくじやが  
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 じゅがいも、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をととのえる たまねぎ、にんじん さんどまめ、きゅうり、ゆず

## 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」をめあ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りがあります。さんみが強いので果汁をしぶ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