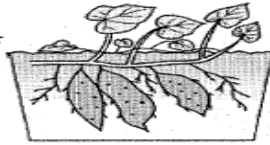


10月20日(木)

さつまいも

1600年ごろ、中国から琉球(今の沖縄県)を通って、薩摩(今の鹿児島県)へ伝わりました。薩摩で作られたので「さつまいも」と呼ばれています。
現在では、鹿児島県や茨城県で多く生産されています。



きょうのこんだて

コッペパン(いちごジャム)
ぎゅうにゅう
ぶたにくといかのちゅうかに
だいがくいちも
みかん

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン あぶら、さとう さつまいも、いちごジャム
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、いか、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 はくさい、たまねぎ、にら にんじん、みかん

クイズ13 さつまいもには白い色をしたものがある。○でしょうか、×でしょうか。

① ○ ② ×

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

○18日(火)に5年生が家庭科で「ごはんとみそしるを作ろう」を



めあてに調理実習を行いました。

ごはんをなべで炊いて、煮ぼしでとった
だしでみそしるを作りました。各班協力
してスムーズに作ることができました。



○きのうも5年生が調理実習に引き続き、大阪かつお節青年会

の皆様にお越しいただき、かつおだしの食育教室を受けました。



漁師の方がとったカツオから作られ

ているかつおぶしは、ギネスにも

認定された世界一固い食品である

ことやカツオ以外の魚から作られる

節も見せていただきました。その後、実際にかつおぶしをけずり、
こんぶだけのだしとかつおぶしを加えただしの飲み比べもしました。
飲み比べをした食レポでは「こんぶは海のかおりだったけど、かつ
お節が入るとさらにおいしくなった。色もお茶みたいな色になった」

と話していました。かつおぶし屋さんが実際にけずる機械でけずり節をけずるところも見せて
いただきました。3時間目は実際にだしをとってみそしるを作りました。

【おまけクイズ】 かつお節を一番たくさんつくっているのは、どこでしょうか。

① 高知県

② 宮崎県

③ 鹿児島県

たまねぎ	北海道	さつまいも	徳島県	にら	高知県
にんじん	北海道	はくさい	長野県	みかん	佐賀県

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