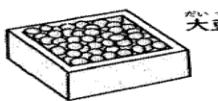


12月22日(木)

まめ  
ひじき豆

ひじき豆は、あぶらであげた大豆にひじき、さとう、こいくちしょうゆを合わせたそれをからませて作ります。  
大豆とひじきは、ほねや歯を強くするカルシウムやおなかの調子を整える食物せんい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  
けいにくとやさいのにもの  
ひじきまめ  
かぶのゆずふうみ

き おもにエネルギーのもとになる  
ごはん  
じやがいも、さとう  
でんぶん、あぶら

あか おもにからだをつくる  
ぎゅうにゅう  
けいにく、けずりぶし  
だいす、ひじき

みどり おもにからだのちょうしをととのえる  
たまねぎ、ごぼう  
にんじん、さんとまめ  
かぶ、ゆず

クイズ16 ひじきはどこでとれるでしょう。  
① 川 ② 山 ③ 海

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

## 一口メモ

○昨日1年3組が「ポップコーンができるようすをしっかりかんさつしよう」をめあてにポップコーンづくりを観察しました。ポップコーンができるようすをみんなで応援しながら観察していました。試食した



あと感想を聞きました。「いいにおいがした」「つぶがはじけてポップコーンになった」「うるさいくらいにパンパンと音がなった」「つぶはきいろからくろくなって、はじけた」「はじけるまえにつぶはふるえていた」等しっかり観察したことを発表できていました。



○今日は2学期の終業式でした。終業式で校長先生は「2学期も今日で終わりです。2学期とこの1年間をふり返る日としてください。」と「今日は冬至です。冬至に体をあたためる「ん(運)」のつく食べ物(なんきん、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん)を食べたり、ゆっくりふろに入ったりして、かぜなどひかずに2023年1月11日に元気になれることを願っています」と話されました。



【おまけクイズ】12月の給食で冬至にちなんだこんだてがありました。どれでしょうか。

- ① やきかぼちゃのあまみつかけ ② ひじきまめ ③ とうふハンバーグ

じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	かぶ	福岡県
にんじん	長崎県	ごぼう	青森県	こんにゃく(カット)	群馬県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：①