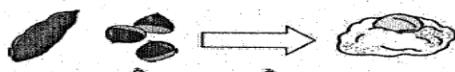


1月18日(水)

くりきんとんの作り方

- さつまいもは、水にさらしてあくをぬく。
くり(水煮缶)は液汁を十分にきる。
- 湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。
- 煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。



【あく…食前に含まれる「にが味」や「しぶ味」などのこと】

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくのあまからやき
かすじる
くりきんとん

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、さつまいも、くり
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、さけ、うすあけ あかもい、しろみそ 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とのえる たまねぎ、たいこん にんじん、あおねぎ

クイズ6 今日のかす汁に使われている煮は荷でしょうか。
① たい ② ぶり ③ さけ

一口メモ

○昨日、4年2組が「魚について知ろう」を
めあてに食に関する指導を行いました。
給食に登場している魚や魚の栄養について
学びました。最後に今日からやって
みることを書きました。「おやつなどでも
小魚をせつぎよくてきに食べる」「にがてな
魚もがんばって食べてみようと思った」「小さいほねなら食べるようとする」「魚の皮もちゃんと
食べようと思う」等魚をしっかり食べていこうという意見が多かったです。



今週は、「給食週間・食育週間」です。
食について考えましょう



○先週の金曜日に5年生が受けたお魚食育教室では、お魚タッチ用で何種類かの魚を持ってきていただきました。給食でも使っているさば、いわし、あじ、さごし、わかさぎがありました。
13日には自分たちが手開きしたいわしをふじの会の方々がからあげにしてくださいました。ほねも油であげていただきほねせんべいで食べました。

た。今週月曜の給食のさばのカレーたつあたげを5年生は、いつもよりしっかり食べていましたと才野先生から聞きました。お魚食育教室の成果がでたみたいでうれしかったです。

【おまけクイズ】 今日の給食のくりきんとんもおせち料理です。くりきんとんには、どんな願いが、こめられているでしょうか。

- ① お米がたくさんとれるように ② 豊かなくらしができるように ③ 元気ですごせるように

だいこん	徳島県	たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県
にんじん	鹿児島県	さつまいも	徳島県	くり(水煮缶)	韓国

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: ②