

## 1月25日(水)

ちくせんに  
**筑前煮**

筑前煮は、福岡県で昔から食べられてきた伝統的な料理です。

福岡県では「がめ煮」と呼び、正月や祭り、祝い事の時によく食べられます。

昔、福岡県に「筑前の国」といわれる地域があったことから、「筑前煮」と呼ばれるようになりました。

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ちくせんに  
じゃこまめ  
やきのり

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう でんぶん、いりごま
あ	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 ちりめんじゅこ、やきのり
み ど り	おもにからだのちょうしをととのえる れんこん、ごぼう、にんじん さんどまめ、しいたけ

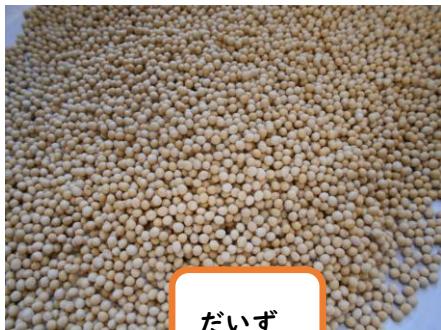
クイズ11 れんこんの穴は根に空気を送り込むためである。○でしょうか×でしょうか。

① ○ ② ×

## 一口メモ

○昨日、1年3組の子が食育の本を読んでおすすめの本を教えてくれました。「おばあちゃんのおはぎ」は、おはぎを作るところやできあがりがおいしそうだった。「なんでもレストラン」は、料理を作るところ、「バナナのはなし」は、バナナのふしきがわかったところと話してくれました。ほかにもおすすめの本をたくさん教えてくれたので、明日の通信でお知らせしますね。

○今日の副菜は「じゃこまめ」です。じゃこまめは、大阪府の



だいす

泉州、河内地域で日常的に食べられていた郷土料理です。だいすと干した小魚などをいっしょにあまからくに煮たものです。給食では熱湯につけてもどしただいすいでんぶんをまぶして油であげます。別の釜でさとう、しょうゆを合わせて煮つめた中に、ゆでたちりめんじゅこ、あげだいすをからませて、いったいりごまをふります。

ちりめんじゅことだいすなので、カルシウムやたんぱく質、食物せんいがしっかりとれるおすすめのこんだてです。

ごぼう	青森県	れんこん	徳島県	しいたけ(乾)	愛媛県
にんじん	鹿児島県	こんにゃく(カット)	群馬県	だいす(乾)	北海道

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①