

## 1月25日(水)

ちくぜんに  
筑前煮

ちくぜんに ふくおかけん むかし た  
筑前煮は、福岡県で昔から食べられてきた  
でんとうき りょうり  
伝統的な料理です。

ふくおかけん に よ しょうがつ まつ  
福岡県では「がめ煮」と呼び、正月や祭り、  
いわ こと とき た  
祝い事の時によく食べられます。

むかし ふくおかけん ちくぜん くに ちいさ  
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  
ちくぜんに  
じゃこまめ  
やきのり

## おもにエネルギーのもとになる

ごはん  
あぶら、さとう  
でんぷん、いりごま

## おもにからだをつくる

ぎゅうにゅう  
けいにく  
けすりぶし、だいす  
ちりめんじゃこ、やきのり

## 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

○

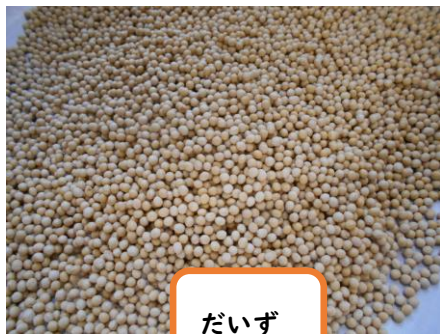
②

×

## 一口メモ

きのう ねん くみ こ しょくいく ほん よ  
○昨日、1年3組の子が食育の本を読んでおすすめの  
ほん おし  
本を教えてくださいました。「おばあちゃんのおはぎ」は、  
おはぎをつく  
おはぎを作るところやできあがりがおもしろそうだった。  
「なんでもレストラン」は、りょうり つく  
料理を作るところ、「バナナ  
のはなし」は、バナナのふしぎ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ださいました。  
ので、明日の通信でお知らせしますね。

きょう ふくさい  
○今日の副菜は「じゃこまめ」です。じゃこまめは、おおさかふ



だいず

せんしゅう かわち ちい き にちじょうてき た きょうどりょうり  
泉州、河内地域で日常的に食べられていた郷土料理

です。だいず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ずに  
でんぷんをまぶして油であげます。別の釜でさとう、しょう  
ゆをあわせて煮つめた中に、ゆでたちりめんじゃこ、あげ  
ただいずをからませて、いっぴりごまをふります。

ちりめんじゃことだいずなので、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	こんにやく(カット)	群馬県	だいず(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

