

3月8日(水)

きょうのこんだて	
ごはん ぎゅうにゅう けいにくのみそバターソース ごもくじる きんぴらごぼう	
き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、バター てんぷん、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 あかみそ、わかめ、だしこんぶ はつちようみそ、うすあげ けすりぶし、ぶたにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、キャベツ えのきたけ、ごぼう にんじん

けんこう 健康

しょうじ 食事

体と心を健康にするためには、栄養バランスのよい食生活を送ることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。

しよく 主食

ごはん、パン、めん類などです。

しよく 主菜

魚や肉、卵、豆、豆製品などを使ったおかずです。

ふくさい 副菜

野菜や海そう、きのこ、いもなどを使ったおかずです。

クイズ 6 今日の五目洋に入っているきのこは何でしょう。
① えのきたけ ② しめじ ③ まいたけ

一口メモ

ひがしもん ちか てつぼう うし
○東門の近くで鉄棒の後ろにピンクや
いろ はな さ
もも色のかわいい花が咲いています。
こうてい はな
校庭にあるウメの花です。
がつ はな さ
2月ごろからウメの花が咲きだします。
おおさかじょうこうえん ばいりん ゆうめい
大阪城公園の梅林も有名です。
うえふくしましょうがっこう はな み
上福島小学校のウメの花も見て



くださいね。
きょう ふくさい
○今日の副菜は、きんぴらごぼうです。
きんぴらごぼうは、ささがきにしたごぼう
あぶら
にんじんを油でいためて、さとう、しょうゆ
あじ りょうり
であまからく味つけした料理です。



なまえ え どじだい じょうるり
きんぴらごぼうという名前は、江戸時代にはやった浄瑠璃の
きんぴらじょうるり しゅじんこう きんたろう ゆうめい さか た きんとき
「金平浄瑠璃」の主人公が、金太郎で有名な坂田金時のむす
こという設定の坂田金平からつけられています。
せってい さか た きんぴら
ごぼうのしっかりした食感や歯ごたえが、坂田金平の勇まし
しよつかん は さか た きんぴら いさ
さや強さにたとえたためです。
つよ
きんぴらごぼうは、おせち料理やお祝い事の料理にも使われ
りょうり いわ ごと りょうり つか
ています。お弁当のおそうざいとしてもよく入っています。
べんとう はい

ごぼう	青森県	たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県
にんじん	鹿児島県	キャベツ	愛知県	わかめ(乾)	岩手県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①