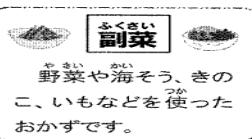
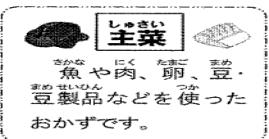
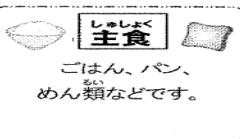


# 3月8日(水)

## 健康によい食事をしよう

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。



### 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 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 あかもぞ、わかめ、だしこんぶ はつちょうみそ、うすあげ けずりぶし、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 えのきだけ、ごぼう にんじん

クイズ⑥ 今日の五目汁に入っているきのこは何でしょう。

- ① えのきだけ ② しめじ ③ まいたけ

### 一口メモ

○東門の近くで鉄棒の後ろにピンクや  
もも色のかわいい花が咲いています。  
校庭にあるウメの花です。

2月ごろからウメの花が咲きだします。  
大阪城公園の梅林も有名です。  
上福島小学校のウメの花も見て

くださいね。

○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  
にんじんを油でいためて、さとう、しょうゆ  
であまからく味つけした料理です。



きんぴらごぼうという名前は、江戸時代にはやった淨瑠璃の「金平淨瑠璃」の主人公が、金太郎で有名な坂田金時のことという設定の坂田金平からつけられています。  
ごぼうのしっかりした食感や歯ごたえが、坂田金平の勇ましさや強さにたとえたためです。  
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。

ごぼう	青森県	たまねぎ	北海道	えのきだけ	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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①