



上福島小学校 食育通信

令和5年度10月食育週間【10/16(月)～10/20(金)】

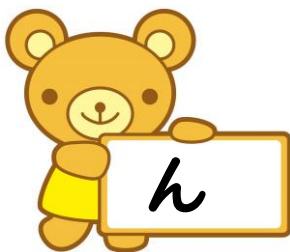
一口メモ

○今週は、10月の食育週間です。食育通信をタブレットで見ることができるようになっています。「しょくいく2がっき」のフォルダから見てください。

今月のキーワードもチャレンジしてくださいね。



キーワード



○先週の木曜日に5年2組が家庭科の「食べて元気ごはんとみそ汁」でごはんとみそ汁の調理実習を行いました。

ごはんを量って洗い、水を吸水させて、タイマーで確認しながら

ごはんをたきました。
みそ汁は、和食の基本であるだしをにぼしでとりました。実は、だいこん、うすあげ、白ねぎです。



できあがったごはんとみそ汁をおいしそうに食べていました。だしをとった後のにぼしも食べていました。今週木曜日に5年1組が

調理実習を行います。

○今日の給食の副菜は、「牛ひじきそぼろ」です。牛ひき肉とひじきをあまからく味つけして、最後にこまかく切ったしそを加えて仕上げました。ごはんと一緒に食べるととってもおいしいですよ。



【クイズ】 給食では、牛ひじきそぼろのように

しそ

ひじき

ごはんによく合うおかずがです。つぎのうちどれでしようか。

- ① うめぼし ② のりのつくだに ③ たべるラー油
- きのうのクイズの答え①さんまでです。さんまは、秋がしゅんの魚です。
- 答えは、あす つうしん し
さかな
- あじは、夏、ぶりは冬がしゅんです。

