



# 上福島小学校 食育通信

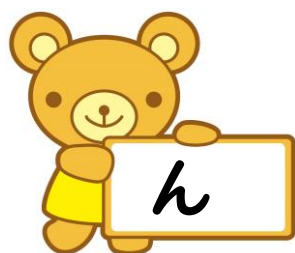
令和5年度10月食育週間【10/16(月)～10/20(金)】

## 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  
み  
見ることができるようにしています。「しょくいく2がっき」  
のフォルダから見てください。

こんげつ  
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



せんしゅう もくようび  
○先週の木曜日に5年2組が  
かていか た げんき  
家庭科の「食べて元気ごはん  
みそ汁」でごはんとみそ汁の調理実習を行いました。

はか あら みず きゅうすい  
ごはんを量って洗い、水を吸水  
かくにん  
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  
ちょうりじっしゅう おこな  
調理実習を行います。

○今日の給食の副菜は、「牛ひじきそばろ」です。牛ひき肉とひじきをあまからく  
あじ さいご き くわ  
味つけて、最後にこまかく切ったしそを加えて  
し あ いっしょ た  
仕上げました。ごはんと一緒に食べるととても  
おいしいですよ。

【クイズ】 給食では、牛ひじきそばろのように

ごはんによく合うおかずがでます。つぎのうちどれでしょうか。

- ① うめぼし ② のりのつくだに ③ たべるラー油

答えは、あすの通信でお知らせします。

きのうのクイズの答え①さんまです。さんまは、秋がしゅんの魚です。

あじは、なつ、ふゆは冬がしゅんです。



せいかい ひと  
正解した人には、シー  
ルをわたします。



しそ



ひじき

