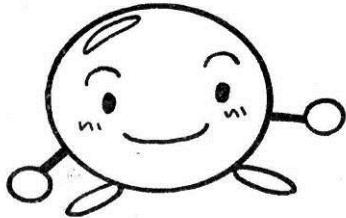


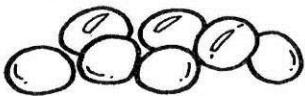
11月分の給食【11/4(火)～11/28(金)】

11月10日(月)

大豆



大豆は、たんぱく質を多く含んでいるので、「**畣の肉**」とよばれています。また、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいます。ほか、ビタミン、カルシウム、鉄なども含んだ栄養価の高い食品です。



きょうのこんだて

さごしのしおやき
すましじる
ごもくまめ
ごはん
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)
ぎゅうにゅう・さごし だしこんぶ・けずりぶし・ けいにく・だいずに・きりこんぶ
(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・ふ(しらたま)・さとう
(おもにからだのちょうしをととのえる) はくさい・だいこん・たまねぎ・ みつば・えのきたけ・れんこん・ にんじん

クイズ 5 つぎの3つのうち、**大豆**から作られないものはどれでしょう？

一口メモ

①みそ

②ふ

③とうふ

○明日、3年生が社会の学習で地域のパン屋さんを見学します。その前に先週金曜日、全員でパン作りに挑戦しました。パン作りの大変さを経験することで、働く人の思いや苦労が少しでも理解できたら、明日の社会見学はとても有意義なものとなるでしょう。2人がおうちにパン作りをしたと聞きました。家族でフランスパンのような手作りパンをたべたそうです。



パンは、小麦粉（強力粉）、ドライイースト、砂糖、塩、バターで作りました。生地をよく練って発酵させ、形を作り再び発酵、焼きます。

よく焼けましたが、大好評！！！

○5年生が稲刈りをしました。ほんの少しですが、大事に収穫りまでしたいと思います。

日本では昔から、お米は大切な主食として、約半年間手間暇かけて育てられてきました。



しかし、40年前と現在の食生活を比べると、米を食べる量が減っています。お米はほぼ100%自給されているので、今一度、主食としてのお米を見直すことが大切ですね。

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②