

2月17日(火)

はしをじょうずに使いましょう

楽しく食事をするために、次のようなことはしないようにしましょう。



きょうのこんだて

あかうおのレモンじょうゆかけ
うすくずじる
こうやどうふのいりに
ごはん
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・あかうお・ だしこんぶ・けずりぶし・ ぶたひきにく・こうやどうふ・ ひじき
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さといも・でんぷん・ サラダあぶら・さとう
み ど り	(おもにからだのちようしをととのえる) レモン・はくさい・だいこん・ みつば・にんじん

クイズ11 レモンは、どこの国生まれでしょう?

今週は、「食育週間」です。

一口メモ

①ブラジル ②イギリス ③インド

〇6年生がお弁当作りに挑戦しました。これが小学校生活最後の調理実習です。今まで学習した知識や経験を活かして、栄養満点でおいしいお弁当を作ることができました。今回、中学生の食事を意識し、学校給食の栄養バランスをお弁当に生かすために、どの班も動物性食品を70~100g、野菜などは100g以上使用しています。お弁当について、いろいろなことに気づけたようです。

豆腐ハンバーグ たまご焼き 野菜炒め あっさりきゅうり



たまご焼き たこさんウインナー 青菜とコーンの油いため 中華あえ
ごぼうのマヨネーズ炒め



たまご焼き ポテトサラダ 野菜のベーコンまき焼き

