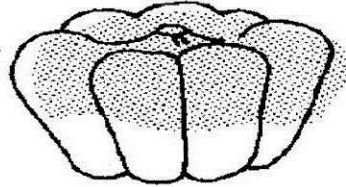


2月10日（水）

かぼちゃ

かぼちゃには、カロテンやビタミンCなどの栄養素が多く含まれています。これらには、ひふやのど、鼻などのねんまくをしょうぶにする働きがあります。また、食物せんいも多く、おなか（腸）の中のそうじをしてくれます。

今日はかぼちゃペーストを使って、プリンにしています。



きょうのこんだて

ぎゅうにくのデミグラスソースに
コーンスープ
かぼちゃのプリン
おおおがたコッペパン
（りんごジャム）
ぎゅうにゅう

あ か	（おもにからだをつくる） ぎゅうにゅう・けいらん ぎゅうにく・ベーコン
き	（おもにねつやちからのもとになる） おおおがたコッペパン （りんごジャム） サラダあぶら・クリーム さとう
み ど り	（おもにからだのちょうしをととのえる） たまねぎ・グリーンピース にんにく・りんごピューレ スイートコーン・はくさい コーン・にんじん・パセリ かぼちゃ（ペースト）

クイズ8 「かぼちゃ」は、収穫後すぐに食べたほうがおいしい。

一口メモ

○か？ ×か？

①○ ②×

○3・4年生が栽培した「勝間南瓜」は、10月の下旬に収穫し、3年生は12月21日にかぼちゃパンを作りました。かぼちゃは、昔の人の知恵で、冬の野菜不足を解消するため、旬にたくさんとって蓄えておいて食べました。「冬至のかぼちゃ」がそうですね。今日のかぼちゃ（ペースト）も旬にたくさん収穫して、加工したものです。

○3年生の社会では、自分の住んでいるところや大阪市の様子、そして私たちのくらしを支える人々の仕事について学びます。パン作りに挑戦しました。



①材料は、小麦粉（強力）、ドライイースト、バター、砂糖、塩、ぬるま湯です。正確に計ります。



②材料がよく混ざり、なめらかになるまで、力を合わせてよくこねます。



③生地を発酵（はっこう）させます。（蒸し器）



④いよいよ成型です。蒸して皮を取った勝間南瓜を中に入れたり、トッピングしたりしました。
⑤熱したオーブンで焼きます。



たまねぎ	北海道	はくさい	愛知県	パセリ	静岡県
にんにく	青森県	にんじん	愛知県	かぼちゃ（ペースト）	北海道

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・りんごジャム □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②の× 10℃ぐらいで保存すると甘みが増します。