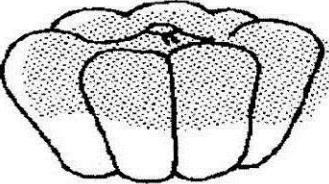


2月10日(水)

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じ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。



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、そして私たちの暮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(はつこう)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

きょうのこんだて

き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	(おもにからだをつくる)
か	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)
み	サラダあぶら・クリーム さとう
ど	(おもにからだのちようしをととのえる)
り	たまねぎ・グリンピース 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)

