

2月25日(木) ほうれん草

ほうれん草は、緑黄色野菜の仲間です。体の調子を整えるカロテンやビタミンCをたっぷり含んでいます。鉄やカルシウムも多く含みます。

※ カロテンは、体の中に入ると、ビタミンAに変わり、ひふやねんまくを健康に保ちます。

冬のほうれん草は夏のものに比べて、ビタミンCが3倍もあるよ！



きょうのこんだて

ほうれん草の
クリームシチュー
きゅうりとコーンのサラダ
みかん(かんづめ)
パンブキンパン
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) パンブキンパン じゃがいも・サラダあぶら ごむぎこ・クリーム・さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・ほうれん草
り	にんじん・きゅうり コーン・みかん(かんづめ)

今週は「生活振り返り週間」です。

クイズ18 ほうれん草は、冬においしくなる野菜ですが、どんなところで育つとおいしくなるでしょう？

一口メモ

① あたたかいところ

② 寒いところ

③ 雨がたくさんふるところ

○昨日は5年生が家庭科で「ご飯とみそしる」の調理実習をしました。だしは、「にぼし」でとりました。お米と水だけでどうしてご飯が炊けるのか？透明な鍋を使って、徹底的に観察しました。微妙な火加減一つでご飯の良しあしが決まることを実感し、普段は見ることのできないものを見る体験をしました。ほんのり香ばしいおこげがおいしいご飯が炊けました。



調理実習前の気構えが十分に感じられました。



家庭科で作ったランチョンマットとともに。一般的に、お茶わんは左手、おはしは右手に持つのでこのように並べます。



じゃがいも	北海道	ほうれん草	徳島県	きゅうり	鹿児島県
たまねぎ	北海道	にんじん	愛知県	コーン(冷)	北海道

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