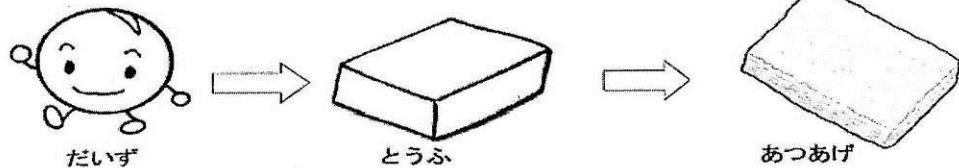


# 4月18日(月)

## あつあげの作り方



- ① 大豆から作られる「とうふ」を厚めに切る。
- ② 高温の油で、表面がこいきつね色になるまであげて、できあがり。

クイズ6 あつあげは、赤・黄・緑の何色のグループの食べ物でしょう？

一口メモ

① 赤のグループ

② 黄のグループ

③ 緑のグループ

○毎月3週目は「食育週間」です。上福島の自然をしっかり観察しましょう。これらの果樹はどこにあるかわかりますか？



### きょうのこんだて

やきとり  
ぶたにくとあつあげのもの  
べにざけそぼろ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

あ  
か  
けいにく・ぶたにく  
あつあげ・けずりぶし  
べにざけ・あおのり

(おもにねつやちからのもとになる)

き  
ごはん  
さとう・でんぶん  
いりごま(しろ)

(おもにからだのちょうしをととのえる)

み  
ど  
り  
しろねぎ・しょうが  
たまねぎ・にんじん  
むきえだまめ・しめじ