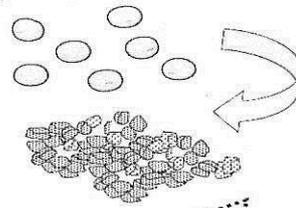


# 10月14日(金)

## ひきわり大豆

ひきわり大豆は、大豆をゆでて、こまかくくだいたものです。

大豆には、たんぱく質やカルシウム、食物せんい、鉄が含まれています。



今日はツナ大豆そぼろにしました。

### きょうのごんたて

ぶたにくのねぎだれかけ  
けいにくとれんこんのもの  
ツナだいずそぼろ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツナ けずりぶし・けいにく・だいず
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・さとう・でんぷん さといも・サラダあぶら
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	しろねぎ・たまねぎ・にんじん
り	れんこん・さんどまめ・しめじ しょうが

クイズ9 「れんこん」は、どんなところで育てられるでしょう？

- ① 畑      ② 池      ③ 田

### 一口メモ

★「上福のぶどう」を3年生が味わいました。大阪市中心卸売市場でもたくさんのぶどうが入荷していました。でも、そろそろ、ぶどうの旬は終わりだそうです。



「ツナ大豆そぼろ」は、ツナとひきわり大豆をしょうがで香りよくいため、料理酒、砂糖、しょうゆで味つけします。ご飯に合います。



奇跡のピーマン！3年生が、2年生の時に、「枯れたような赤ピーマン」の種から育てたピーマンが、「上福なかよし畑」で花が咲き、実をつけています。



自分がとったぶどうの実を、みんなで「自然の恵みに感謝 いただきます」といってから、味わいました。

3月23日、やっと赤ピーマンの種から根が出てきました。10月12日、みんなで元気なようすを観察。

白ねぎ	鳥取県	れんこん	徳島県	にんじん	北海道
さといも	愛媛県	たまねぎ	北海道	しめじ	長野県

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