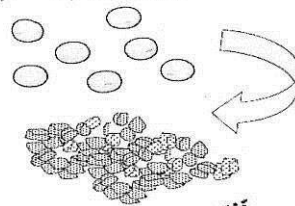


10月14日(金)

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。

きょうのこんだて

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

あか	(おもにからだをつくる) 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
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しろねぎ・たまねぎ・にんじん 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。



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。

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。



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