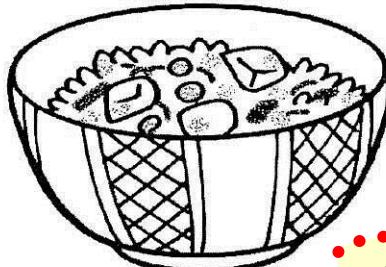


# 10月17日(月)

## もずくと豚ひき肉のジューシー

「ジューシー」とは沖縄の方言で「炊き込みご飯」や  
「雑炊」のことをいいます。

沖縄らしく、もずくと豚ひき肉の他に、うみみがいっぱいのこんぶが入っています。



クイズ10 「かまぼこ」は、おもに何からつくれられているでしょう？

- ①魚 ②米 ③だいこん

### きょうのこんだて

もずくとぶたひきにくのジューシー  
ごもくじる  
あつあげのしょうがじょうゆかけ  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ぶたひきにく・ もずく・きりこんぶ・けいにく・ かまぼこ・だしこんぶ けずりぶし・あつあげ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・サラダあぶら・さとう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) にんじん・むきえだまめ はくさい・たまねぎ・たけのこ あおねぎ・しょうが

今週は、「食育週間」です。  
校庭の果樹が色づいてきました。



### 一口メモ

★6年生が上福のぶどうを味わいました。卒業しても、この体験は忘れないでくださいね。自然の恵みに感謝！



お店で売っている「ぶどう」が、どのように育つか、「上福のぶどう」は教えてくれました。そして、とりたてのおいしさや新鮮さも教えてくれましたね。



もずく(冷)	沖縄県	はくさい	長野県	青ねぎ	徳島県
切りこんぶ	北海道	たまねぎ	北海道	しょうが	高知県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①