

10月18日(火)

この や 好み焼き

この お好み焼きは、安土桃山時代に千利休が作った

「ふの焼き」が始まりといわれています。

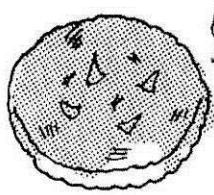
水でといた小麦粉を薄く最中の皮の

ように焼き、みそを

ぬって、ぐるぐる

巻きにしたもの

だったようです。



今月の「お好み焼き」は、大阪を中心、小麦粉、卵、きざんだキャベツなどを合わせた生地に、いろいろな具を入れたり、のせたりして、焼いたものが多いためです。

クイズ11 牛肉や鶏肉よりも、豚肉に多く含まれている栄養素は何でしょう？

①疲れをとるビタミンB1

②かぜを予防するビタミンC

一口メモ

★5年生が上福のぶどうを味わいました。自然の恵みに感謝して、いただきました。



自分で選んだぶどうを、口に含むのを突然やめて、やっぱり「もったいないわ」と言つては一粒のぶどうを見つめる姿に、自然の恵みへの感謝の気持ちが育っているなあと感じます。貴重な体験です。



キャベツ	愛知県	さつまいも	徳島県	みつば	大分県
青ねぎ	徳島県	たまねぎ	北海道	きゅうり	北海道

ごみの分別 普通ごみ…牛乳キャップ・ソースの袋 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①

きょうのこんだて

おこのみやき

ぶたじる

きゅうりのあますづけ

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・けいらん)

あおのり・かつおぶし

ぶたにく・あかみそ・しろみそ
だしこんぶ・けずりぶし

き (おもにねつやちからのもとになる)

ごはん・やまいもとろろ

こむぎこ・サラダあぶら
さつまいも・さとう

み (おもにからだのちようしをととのえる)

どり キャベツ・あおねぎ・たまねぎ
にんじん・みつば・しめじ
きゅうり

今週は「食育週間」
です。