

10月21日(月)

こんにやく の種類



こんにやく



つきこんにやく



糸こんにやく



つなこんにやく

大阪市の学校給食で使っているこんにやくには、四角いこんにやくのほか、ところてんのように押し出した「つきこんにやく」、糸のように細い「糸こんにやく」、糸こんにやくをたばねた「つなこんにやく」があります。

今回の給食では、牛丼に糸こんにやくを使っています。

きょうのこんだて

ぎゅうどん

みそしる

はくさいのゆずふうみ

ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・うすあげ・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・サラダあぶら・さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・あおねぎ・しめじ・はくさい・ゆず(かじゅう)

クイズ14 牛肉で、ロースとはどの部分を用いるのでしょうか？

①腰

②背中

③腹

三色栄養黑板

一口メモ

○健康委員会には、「どうすれば、上福の子ども達が健康でいられるか」、その手立てをいろいろ考えて、発信するという大切な仕事があります。

○その手立ての一つとして、給食室のところに「三色栄養黑板」があります。毎日、健康委員会の人々が、給食に使われている食品を、赤・黄・緑に分類しています。いつも三色そろっていることが、栄養バランスのよい健康でいられるための食事です。

○その時、全校のみなさんに、こんなことにも心がけてほしいことなど書いています。よく見てください。

○うれしいお知らせです。そろそろ「上福の柿」がおいしそうに色づいてきました。管理作業員さんにお聞きすると、カラスも食べに来ているそうです。今週、給食室前の柿を、1年生から収穫したいと思います。休み時間等、自分がとりたいと思う柿を選んでおいてください。高い所もとれるように、管理作業員さんが手伝ってくださいます。

産地調べ

たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県	はくさい	長野県
にんじん	北海道	しめじ	長野県	ゆず(果汁)	徳島県

ごみの分別

□今日の生ごみ…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

