

3月2日(木)

まめ
とら豆

- ・とら豆はインゲンまめのなかまです。
- ・炭水化物やたんぱく質、カルシウムが多く、皮の部分にはおなかをそうじする食物せんいがたくさん含まれています。



きょうのこんだて

にくじゃが
はくさいのゆずふうみ
とらまめのにも
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる)
き	(おもにねつやちからのもとになる)
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる)

ぎゅうにゅう・ぎゅうにく
けずりぶし・とらまめ

ごはん・じゃがいも・さとう
サラダあぶら

たまねぎ・にんじん・はくさい
グリーンピース・ゆず(かじゅう)

クイズ2 「とらまめのにも」は、さとうで味つけしていますが、その甘さを引き立てるために入れている調味料はどれでしょう？

①塩

②酢

③酒

一口メモ

★今日はとら豆を焼き物機を使って煮ています。豆は種ですからカラカラに乾燥しています。

①それをミニバットに入れ、熱湯に30分間ひたします。②砂糖、塩、うす口しょうゆを加え、90分間蒸し焼きにします。家庭では、鍋でもやわらかく煮ることができます。

★とら豆はインゲンマメの仲間です。5年生は理科の教材として登場。3年生はダイズが種であることを学習しました。生活科や理科と栽培活動、食育が関連すれば、植物が食料であることがよくわかりますね。



じゃがいも	北海道	にんじん	愛知県	はくさい	長崎県
たまねぎ	北海道	グリーンピース(冷)	アメリカ	とら豆	北海道

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □プラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①