

6月23日(金)

きょうのこんだて

ぶたにくのごまみそやき
すましじる
のりのつくだに
ごはん
ぎゅうにゅう

きょう きょうしょく
今日の給食の
「のりのつくだ煮」は
きざみのりを**つか**
作っています。

のり



のりは、**からだ**をつくる働きをする
あかのグループの食べ物です。
さんにくをつく **しつ** ぼね
筋肉を作るたんぱく質や、骨や
はをつく **ふく**
歯を作るカルシウムを含んでいます。

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、あかみそ、けいにく、 かつおぶし(さいへん)、 だしこんぶ、けずりぶし、 きざみのり、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) ねりごま、いりごま さとう、 ごはん
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) ピーマン、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、キャベツ、 あおねぎ、しいたけ

クイズ17 のりは、**あか**のグループの食べ物です。ぶた肉のごまみそやきに**つか**
「ごま」は、**なに**のグループでしょうか。
① 赤 ② 黄 ③ みどり

一口メモ

○昨日は「上福なかよし畑」に生えていた雑草を4年生が抜いてくれました。前日に(株)飛鳥の方が教えてくださった玉造黒門越瓜のつるをうねに戻して、雑草だけを抜きました。他の学年の雑草も抜いてくれたので、なかよし畑がすっきりしました。4年生のみなさんありがとうございました。



雑草を抜くときに見つけました。ことしの玉造黒門越瓜です。小さいですが実がついてました。



○今日の給食には「のりのつくだ煮」がです。給食では、荒みじんに切ったしいたけを甘辛く煮たものに、きざみのり、かつおぶし(碎片)を加えて十分煮詰めてつくります。ご家庭ではスーパーなどで買うことが多いと思いますが、家でも作ることができますので、ぜひお試しください。湿ってしまった味付けのりでも代用できます。



たけのこ	愛媛県	たまねぎ	佐賀県	ピーマン	高知県
青ねぎ	徳島県	にんじん	長崎県	キャベツ	愛知県

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