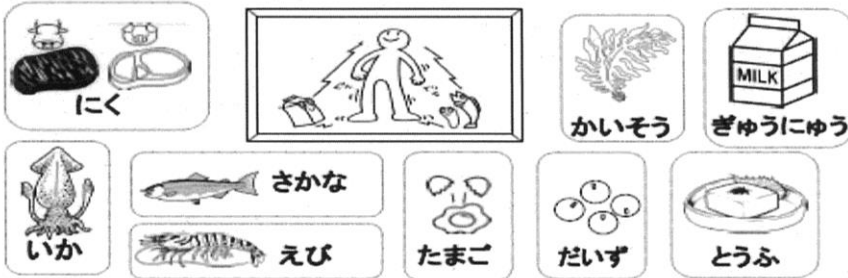


# 6月28日(水)

## きん肉やほね、血液など、体をつくる 赤のグループの食べ物

★のこさず食べて強い体をつくりましょう!



きょうのこんだて

ぶたにくのおろししょうゆかけ  
みそしる  
やさしいため  
ごはん  
ぎゆうにゆう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、とうふ、 あかみそ、しろみそ、だしこんぶ、 けずりぶし、ツナ(かん)、 ぎゆうにゆう
き	(おもにねつやちからのもとになる) サラダあぶら、ごはん
みどり	(おもにからだのしょうしをととのえる) たまねぎ、だいこんおろし、 にんじん、さんどまめ、 キャベツ、ピーマン、 ゆず(かじゅう)

クイズ20 おろししょうゆに使っている野菜は、つぎのうちどれでしょうか。  
① だいこん ② たまねぎ ③ キャベツ

今週は「生活振り返り週間」です。

### 一口メモ

○今日の主菜は、豚肉のおろししょうゆかけです。

料理酒と塩で下味をつけた豚肉(肩ロース)を  
焼き物機で焼いたものに、だいこんおろし、みりん、  
こい口しょうゆ、ゆず(果汁)を合わせて煮たたれを  
かけました。

○今日も雨が降っています。なかよし畑の作物も

喜んでいると思います。今日は、1年生のなすが1本収穫できました。

なかよし畑には、5年生が発芽実験後に植えたとうもろこしやおもちゃかぼちゃも  
育ってきています。玉造黒門越瓜しらうりの実もできてきています。



だいこんおろしと  
ゆず(果汁)

とうもろこし



おもちゃかぼちゃ



玉造黒門越瓜しらうり



ピーマン	高知県	たまねぎ	大阪府	三度豆	愛媛県
キャベツ	愛知県	にんじん	長崎県	大根おろし	青森県

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: ①