

6月28日(水)

きん肉やはね、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!



クイズ20 おろしじ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

きょうのこんだて

ぶたにくのおろしじょうゆかけ
 みそしる
 やさいいため
 ごはん
 ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、とうふ、あかもぞ、しろみそ、だしこんぶ、けずりびし、ツナ(かん)、ぎゅうにゅう
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	(おもにからだのち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)

今週は「生活振り返り週間」です。

一口メモ

○今日の主菜は、豚肉のおろしじょうゆかけです。
 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。
 中なかよし畑には、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。玉造黒門越瓜の実もできてきています。



とうもろこし



おもちゃかぼちゃ



玉造黒門越瓜



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…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①