


7月11日(火)

# 牛肉

きょうのこんだて

ぎゅうどん  
すましじる  
おおふくまめのにも  
ぎゅうにゅう

ちにく 血や肉をつくるもとになるたんぱく質が、たくさん含まれています。



ひんけつ ふせ 貧血を防ぐ鉄やこどもの成長に必要な亜鉛も、たくさん含まれています。

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、とうふ、わかめ だしこんぶ、けずりぶし おおふくまめ、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、さとう 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、にんじん、あおねぎ、 キャベツ、えのきたけ

クイズ7 牛肉のことを英語では、何というでしょうか。

① ビーフ ② ポーク ③ チキン

今週は「食育週間」「生活振り返り週間」です。

## 一口メモ

○先週の金曜日になかよし畑で栽培している玉造黒門越瓜たまつくりくろもんしろうりを4年生と一緒に収穫して(株)飛鳥に持って行きました。  
25cmを超える玉造黒門越瓜しろうりが7本収穫できました。  
社長の吉川様が洗って半分に切ってくださった玉造黒門越瓜の種を取る体験をしました。玉造黒門越瓜の種の重さは瓜全体の約0.2%あり、種を取った後に塩を入れました。



種を取る道具

種を取っています



種を取ったところに塩をいれています



酒かすのふとんをかぶせています

最後に、酒かすの布団の上に瓜を寝かせて、塩をのせ、さらに酒かすをかぶせて空気に触れないようにして、たるに入れました。一年かけて塩を抜くそうです。まだまだ玉造黒門越瓜しろうりが育っています。今週の金曜日にも収穫します。

キャベツ	大分県	たまねぎ	佐賀県	えのきたけ	長野県
青ねぎ	徳島県	にんじん	長崎県	大福豆	北海道

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