

7月11日(火)

牛肉



血や肉をつく
るものになる
たんぱく質が、
たくさん含まれ
ています。

貧血を防ぐ鉄や
子どもの成長に
必要な亜鉛も、
たくさん含まれて
います。

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の
ぎゅうにゅう

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、えのきだけ

クイズワ

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を
4年生と一緒に収穫して(株)飛鳥に持て行きました。
25cmを超える玉造黒門越瓜が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

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
が育っています。今週の金曜日も収穫します。

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