

11月30日(木)

感謝の気持ちで食べよう

きょうのこんだて

やきにく
ごもくじる
りんご
こくとうパン
ぎゅうにゅう

わたしたちは、生き物の命をいただき、自分の命を養っています。
感謝の気持ちを込めてあいさつをし、食べ物を粗末にしないで、残さずいただきますよう。



あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、あかみそ かまぼこ、だしこんぶ けずりぶし、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さとう、こくとうパン
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんにく はくさい、だいこん、にんじん あおねぎ、りんご

クイズ20 りんごの収穫量が多い都道府県は、つぎのうち、どこでしょうか。
① 青森県 ② 長野県 ③ 山梨県

一口メモ

○給食の和風の汁ものは、だしこんぶとけずりぶしでとっています。

今週は「生活振り返り週間」です。

和食を、作るうえで一番重要となるのが「だし」です。

日本の水は、カルシウムとマグネシウムの量が少ない軟水なので、こんぶなどのうまみを引き出しやすいとされています。

こんぶのうまみは、グルタミン酸です。



こんぶを水につけています。



けずりぶしのうまみは、イノシン酸です。

○昨日は、5年生が家庭科の調理実習で「ごはんのみそしる」を作りました。

5年生はみそしるのだしは、にぼしでとりました。こんぶとけずりぶしとは、違った味わいを体験しました。ごはんもなべで上手に炊けました。



にぼしの頭とはらわたを取っています。



にぼしは、5分ほど煮ます。



30分水につけた米を火にかけました。



グツグツ煮立ってもふたを開けずに弱火で煮ます。

たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	青ねぎ	徳島県
はくさい	茨城県	だいこん	長崎県	にんにく	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