

## 11月30日(木)

## 感謝の気持ちで食べよう

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、残さずいただきましょう。



## 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

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

## 一口メモ

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

今週は「生活振り返り  
週間」です。

○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。

和食を、作るうえで一番重要なのが「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「ごはんとみそしる」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