

12月6日(金)



きょうのこんだて

みそラーメン

れんこんのちゅうかやき

りんご

しょうパン

(ソフトマーガリン)

ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・えび・やきぶた・あかみそ
き	(おもにねつやちからのもとになる) しょうパン・(ソフトマーガリン)・ちゅうかめん・さとう・ごまあぶら・ラー油
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	キャベツ・コーン・もやし・にら
り	にんじん・れんこん・りんご

クイズ5 れんこんは、「はす」という植物のどの部分を食べているでしょう?

①花

②茎

③根

一口メモ

○「歯と口の健康強調週間」の最終日です。今日のかむかむメニューは「りんご」です。デザートなので、かむかむチェックのために一口だけ食べます。しっかり30回かみましょ。

○昨日、【和食 日本人の伝統的な食文化】が、ユネスコの「無形文化遺産」に正式に登録されました。そんな日に、6年生が「おせち料理作り」をしました。偶然とはいえ、とても有意義な実践になったと思います。また、給食も、ご飯といわしのしょうが煮で純和風でした。

○日本政府は、【和食】を「自然を尊重する日本人の精神を体現した食に関する社会的な慣習」と位置付けて、①正月や田植えなど年中行事との密接な関わり②四季や地理的多様性による新鮮な山海の幸③自然を表した美しい盛り付けなどを特色として、提案しました。それが世界に認められたのです。

○でも、私たち日本人は、本当に【和食】のよさに気づいているでしょうか。

○5年生が11日に、家庭科で「ごはんのみそしる」を作ります。その前に「和食の朝ごはん」を作りました。「一汁三菜」の形は、栄養バランスもよく、また、食料自給率も高くなることがわかりました。さらに旬や国産にこだわることも大事です。

元気な朝ごはん



5年()組

名前()

副菜

すのもの

オレンジ

ごはん

みそしる

やきざかな

主菜

主食

みそしるは、何をいれてもおいしいですね。

三菜目は、お漬物や、煮豆などの常備菜でもいいですね。

産地調べ

えび(大)	インド	にら	高知県	れんこん	徳島県
キャベツ	愛知県	にんじん	鹿児島県	りんご	山形県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・ソフトマーガリンの袋 □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ②