

1月16日(火)

筑前煮



・「筑前」は昔の福岡県の地名で、「筑前煮」は福岡県の郷土料理です。
・福岡のあたりではすっぽんのことを「がめ」といいます。
昔は鶏肉ではなく、すっぽんを使って作ったことから
「がめ煮」とも呼ばれるそうです。

きょうのこんだて

ちくぜんに
ひじきまめ
きゅうりのかつおうめふうみ
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、けずりぶし だいす、ひじき、かつおぶし ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さといも、サラダあぶら さとう、でんぶん あぶら(なたね)、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしきととのえる) れんこん、ごぼう にんじん、さんどまめ しいたけ、きゅうり、ばいにく

クイズ5 ひじきはどこでできるでしょうか。
① 知 ② 山 ③ 海

一口メモ

○昨日のおまけクイズにもしましたが、明治22年に山形県の小学校で始まった学校給食のこんだては、「おにぎり、しおざけ、つけもの」でした。いまでは、栄養のバランスのとれたこんだてで、みなさんの心と体の成長を支えています。

○今週の食育週間にちなんで食に関する指導も行います。

昨日は6年生に「よりよく生きよう—いよいよ中学生—」を主題に実施しました。中学生の時期はヒトの一生の中で2番目に体重身長の増加がいちじるしい時期なので、しっかりと栄養をとらなければいけないことを伝えました。中学生に向けてよりよく生きるために自分ができることを書きました。「カルシウムや鉄分をしっかりと骨をじょうぶにする。そのためには、給食を残さず食べる」「成長期に必要なカルシウムをしっかりと」「給食だけでなく日ごろから朝ごはんなどをしっかり食べる」「野菜とかも残さずに食べるようにならう」と等記入していました。

【おまけクイズ】 学校給食は、戦争が終わって再び始まったときに、援助物資として送られたものは、つぎのうちどれでしょうか。

- ① 牛にゅう ② とうにゅう ③ だつしふんにゅう

今週は「食育週間」「給食週間」です。



ごぼう	北海道	にんじん	愛知県	さといも(冷)	宮崎県
きゅうり	宮崎県	れんこん	徳島県	しいたけ	大分県

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：③ おまけクイズの答え：③