

1月18日(木)

みずな

京都で昔から栽培されていた京野菜です。
京都では、「みずなが(店先に)並ぶようになると、冬本番。」と言われています。
寒さがきびしくなる秋の終わりから冬にかけて、たくさんとれておいしくなる野菜です。



きょうのこんだて

さごしのしょうゆだれかけ
みそしる
みずなのにびたし
ごはん
ぎゅうにゅう

| | |
|-----|---|
| あか | (おもにからだをつくる) さごし、あかもそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし ふたにく、ぎゅうにゅう |
| き | (おもにねつやちからのもとになる) さつまいも、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、はくさい、にんじん あおねぎ、しめじ、みずな |

クイズワ 関西では、みずなとクジラの肉のなべ料理があります。
その料理の名前は、つぎのうちどれでしょう。

- ① コリコリ鍋 ② ハリハリ鍋 ③ シャキシャキ鍋

今週は「食育週間」「給食週間」です。

一口メモ

○昨日は、3年生に「野さいを食べよう」を主題に食に関する指導を行いました。

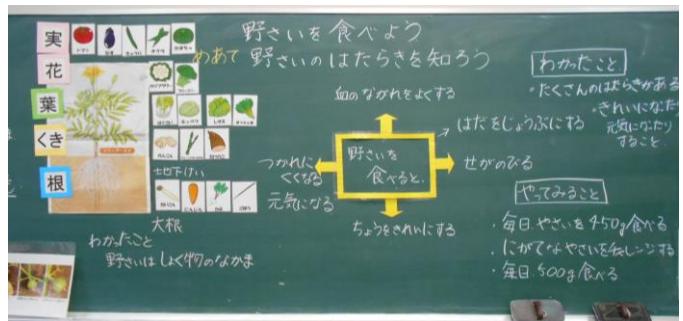
理科で学習する植物のつくりを確認したあと、ふだん食べている野菜も植物のなかまなので、根の部分、茎の部分、葉の部分、花の部分、実の部分の野菜に分けました。

野菜の働きを確認したあと、わかったこととこれからやってみることを書きました。

「野さいは、体にいいことがわかった」「これから朝、昼、夜ごはんでサラダやいろいろな野さいを食べる」「野さいは植物のなかまだとわかった」「家でもできるだけ野さいを食べるようとする(とくに朝に食べる)」「野さいには、いろいろないがあるのでたべようと思う」「もくひょう野菜 1日400g」などでした。

健康増進のためにも、一人一日350gの野菜を食べることを目標としています。

「1日350g」と言わっても、実際どれくらい摂取したらいいのか難しいと思います。野菜70g相当の量を1皿分に置き換えて、「1日5皿以上(70g × 5 = 350g)」とし換算すると分かりやすくなります。



| | | | | | |
|-------|-----------------------------|-------|-----|-----|-----|
| たまねぎ | 北海道 | にんじん | 愛知県 | 青ねぎ | 徳島県 |
| はくさい | 愛知県 | さつまいも | 徳島県 | みずな | 大阪府 |
| 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：②