

**1月18日(木)**

みずな

きょうと　むかし　さいばい　きょうや　さい  
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<sup>さむ</sup>さがきびしくなる秋<sup>あき</sup>の終<sup>お</sup>わりから冬<sup>ふゆ</sup>にかけて、たくさんとれておいしくなる野<sup>や</sup>菜<sup>さい</sup>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、あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし ぶたにく、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7 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<sup>なべ</sup>鍋    ② ハリハリ<sup>なべ</sup>鍋    ③ シャキシヤキ<sup>なべ</sup>鍋

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。

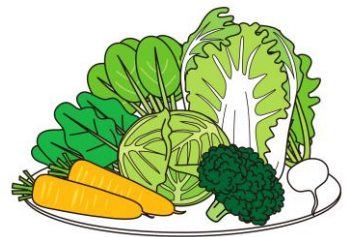
理科で学習する植物のつくりを確認したあと、  
ふだん食べている野菜も植物のなかまなので、根の部分、茎の部分、葉の部分、花の部分、実の部分の野菜に分けました。

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、夜ごはんですら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にする(とくに朝に食べる)」「野さいには、いろいろないいこと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」と言われても、実際どれくらい摂取したらいいのかわかりません。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