

4月26日(木)

3つの食べ物のグループ

食べ物は、体の中での働きによって、3つの食べ物のグループに分けられます。



きょうのこんだて

けいにくとじゃがいものにも
あつあげのしょうゆだれかけ
べにざけそぼろ
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、あつあげ べにざけ、あおのり、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) じゃがいも、さとう、いりごま 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、ごぼう、にんじん さんどまめ、しいたけ

クイズ13 あおのりは、どの色のグループの食べ物でしょう。
① 黄色 ② 赤色 ③ 緑色

一口メモ

○今日の副菜は「べにざけそぼろ」です。ごはんのおともとして、ごはんがすすむ一品です。

いりごまを かりいりし、さけ、料理酒、みりん、うす口しょうゆ、水を加えてさらに火を入れ、最後に青のりを加えていりました。



○主菜は、「けい肉とじゃがいもの煮もの」です。

給食では、和風の煮ものは、けずりぶしでだしをとっています。おいしーだしで材料を煮ています。

今日は、野菜でごぼうも使っています。ごぼうは、大きくなった根の部分です。特有の風味や歯ごたえを楽しむ野菜です。



ごぼうを食べている国は、日本のほかに、台湾や韓国の一部だけだそうです。



けずりぶし

じゃがいも	鹿児島県	にんじん	徳島県	三度豆(冷)	タイ
たまねぎ	長崎県	ごぼう	北海道	しいたけ	愛媛県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②