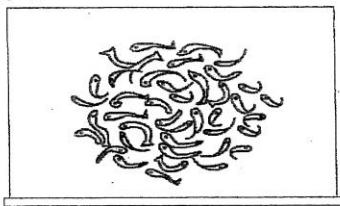


12月分の給食【12/2(月)～12/24(火)】

# 12月24日(火)

## ちりめんじゃこの作り方



- ①水揚げしたマイワシやカタクチイワシなどの稚魚（卵からかえって間もない魚）を塩水でゆでます。
- ②ゆでた稚魚をかるく干すと「しらす干し」になり、さらに乾そうさせるとちりめんじゃこになります。

きょうのこんだて

けいにくとやさいののもの  
じゃこめ  
かぶのゆずふうみ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいにく・けずりぶし・だいず・ちりめんじゃこ
き	(おもになつやちからのものになる) ごはん・じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら・いりごま(しろ)
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	たまねぎ・にんじん・しいたけ・かぶ・ゆず(かじゅう)・ごぼう・さんどまめ
り	

クイズ16

昔、かぶは別の名前と呼ばれていました。さて、その名前は何でしょう？

①すずな

②ふゆな

③まるな

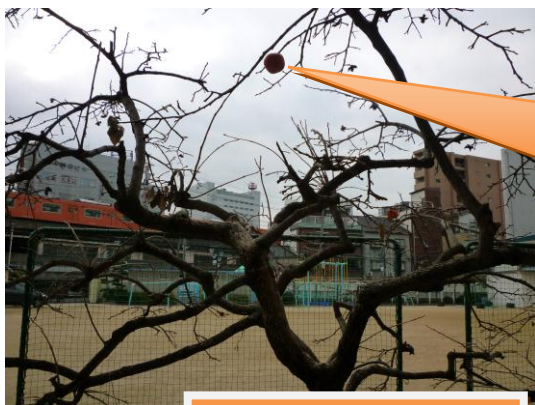
### 一口メモ

○今日で、2学期の給食は終わりです。冬休み中の食生活にはくれぐれも気をつけてほしいと思います。まず、「早寝・早起き・朝ごはん」の実践や、毎日の排便、食事後の歯磨きなど、自分の生活リズムを整えることがとても大切です。

○生活リズムが乱れそうな時、ぜひやってみてほしいのが、起床時刻を守ることです。どんなに夜更かしをしても、決めた時刻に起きてみましょう。朝の光で体を目覚めさせ、一日のスタートをきるためです。朝で体をリセット！

○今日の給食に登場する食材を紹介します。

○4年生が理科の学習で、「寒肥」をやってくれた「上福の柿」です。春まで「おやすみなさい」。



産地調べ

今日現在の「上福の柿」

まだ、ひとつだけ実をつけていますよ。



ゆでた後の「ちりめんじゃこ」です。

熱湯に60分間ひたした後の「大豆」です。

福岡県産の「かぶ」です。直径約13cm、重さ約800gです。「天王寺かぶら」より、だいぶ大きいですね。



じゃがいも	北海道	ごぼう	北海道	大豆(乾)	北海道
たまねぎ	北海道	にんじん	鳥取県	かぶ	福岡県

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：①