

令和2年10月23日
京都市立七条第三小学校
校長 土田 圭子
栄養教諭 松崎 美南

たのしいきゅうしょく

あさ よる ひ ひる ま おんど さ おお 朝と夜が冷え、昼間との温度の差が大きくなってきました。温度の差でかぜをひいている人はいませんか。
あき 秋になると、さんま・くり・さつまいも・きのこなど、たくさんおいしい食べ物が出てきますね。しっかりと食べて、からだを動かして元気に過ごせるとよいですね。

パワーたっぷり！

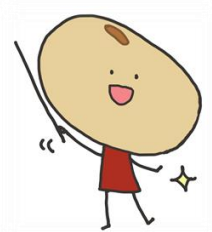
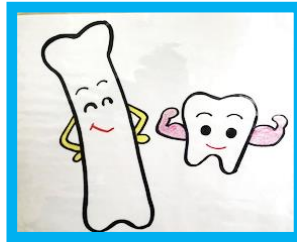
だいず し
大豆について知ろう

だいず た
大豆を食べると、どんなはたらきがあるのかな。

① きん肉をつくる。



② ほね は 骨や歯をじょうぶにする。



③ からだ おお 体を大きくする。



④ ち つく 血を作る。

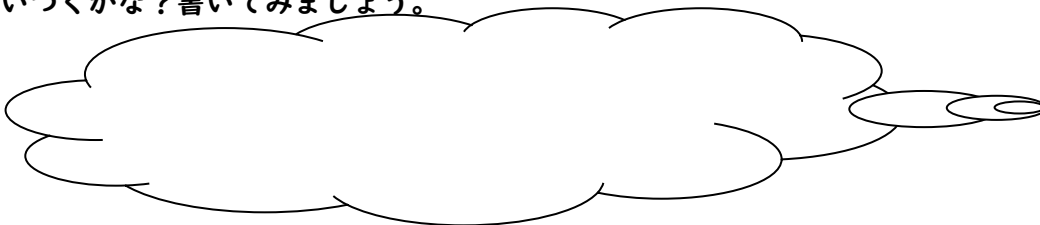


⑤ おなかのなかをそうじする。



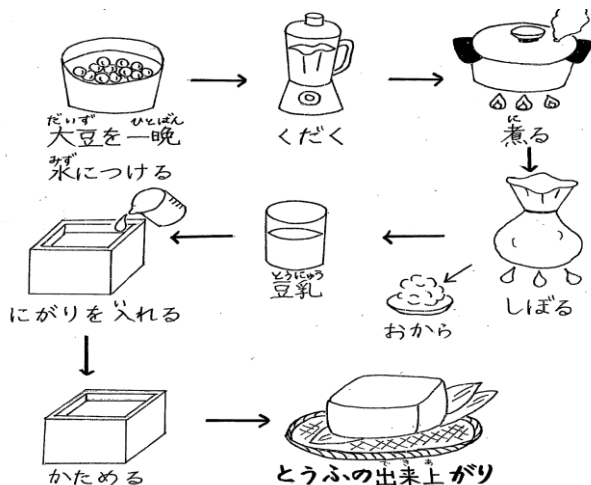
だいず へんしん
【大豆の変身】

大豆はおいしくてパワーがたくさんあるので、昔からいろいろな食べ物に変身させて、料理に使われてきました。給食でもとうふや油あげなど大豆が変身した食べ物がたくさん出てきます。他にどんなものか？書いてみましょう。



大豆の変身① とうふ

(とうふができるまで)



大豆の変身② なっとう

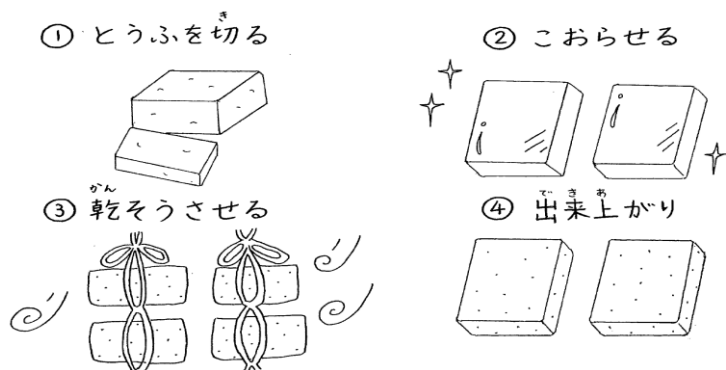
(なっとうができるまで)



大豆の変身② こうやどうふ

こうやどうふは、和歌山県の高野山のお寺で作られたことから、「こうやどうふ」と呼ばれるようになりました。

(こうやどうふができるまで)



スポンジのようにだしが
しみこんで、とてもおいしいね！
乾そうしているから、長く保存が
できるよ。



10月の給食より 肉みそなっとう

【材料 (4人分)】

牛ひき肉	100g
ひきわり納豆	30g
たまねぎ	1/4個
青ねぎ	20g
しょうが	1かけ
にんにく	1/5かけ
ごま油	小さじ1
★赤みそ	小さじ1
★さとう	小さじ1
★料理酒	小さじ1
★トウバンジャン	小さじ1 弱
★こい口しょうゆ	大さじ1
★米酢	小さじ1/2

【作り方】

- ① にんにくはみじん切りにして、ごま油につけておく。
- ② 青ねぎは小口切り、たまねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ③ ★の調味料と水(8cc)を合わせて、調味液を作る。
- ④ フライパンに①を入れて、弱火でゆっくり炒める。
- ⑤ にんにくが色づきはじめたら、肉をいため、しょうがを加えてさらに炒める。
- ⑥ 肉の色が変われば、たまねぎを加えていため、やわらかくなれば、青ねぎを加えて炒める。
- ⑦ ⑥に③の調味液と納豆を加えて、軽く炒めて完成。