

10月 4日 (金) おいしいなつうしん



★きのうのこたえ★ ② コッペパン

ぎゅうにゅう
まめごはん
いわしのあげひたし
ゆでやさい
とうにゅうのバランスみそしる

◎今日のクイズ◎

今日、10月4日は「いわしの日」です。「1」「0」「4」を「いわし」と読む語呂合わせです。この「いわしの日」にちなみ、今日は「いわしの揚げひたし」を作りました。いわしは、脳を活性化したり、血液をサラサラにしたりする油がたくさんふくまれています。魚は苦手…という人がいるかもしれませんが、油で揚げて、甘辛いタレをかけることで食べやすくなっています。しっかり食べましょう！

また、今日は3年生の国語「すがたをかえる大豆」の学習にあわせて、「まめごはん」と「豆乳のバランスみそ汁」を作りました。「豆乳のバランスみそ汁」は、大豆製品である豆乳と油揚げを使っていて、さらに3つのグループの食べ物（「主にエネルギーのもとになる食べ物」「主に体をつくる食べ物」「主に体の調子を整える食べ物」）が全て入っています。

さて、次のうち大豆から作られる食べ物はどれでしょうか？

- ① からあげ ② さつまあげ ③ あつあげ（なまあげ）

