

## 人気メニュー

# 学校給食

分量：小学校3・4年1人分



### ナスのしぎ焼き

54Kcal

**【材料】** ナス縦1/2個、サラダ油少々、赤みそ5g、砂糖5g、みりん2g、水10g

**【作り方】** ①みそだれを作る。鍋に赤みそ以下水までを加えて、弱火で焦がさないよう混ぜながら煮込む。②熱したフライパンに少し多めの油を加え、ナスの切り口を下にして焼く。こんがり焦げ目が付いたら、裏返して焼く。③②で焼けたナスに①のみそだれをかけて食べる。

#### 子どもたちの感想

嫌いなナスもみそ味だと食べやすいです。  
ナスは季節の味ですね。



### 五色あえ

58Kcal

**【材料】** ホウレン草30g、ニンジン5g、ホールコーン5g、キャベツ10g、シメジ7g、酒1g、薄口しょうゆ2g、みりん0.5g

**【作り方】** ①ニンジンは千切り、キャベツは5mmカット、シメジはほぐしておきます。②シメジは酒を振り掛けて、蒸し煮とします。ホウレン草・ニンジン・キャベツ・ホールコーンをボイルし、それぞれ冷やしておく。③五色の食材をあえる。

#### 子どもたちの感想

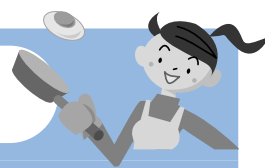
色がきれい！  
あえものの中では食べやすいです。

毎月の献立など学校給食に関する情報は、市ホームページ(アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>)でご覧になれます。

みんなが

## 楽しく食育!

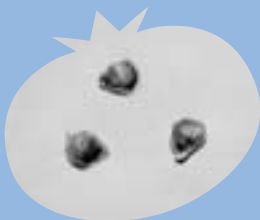
## やさいのひみつ 『種』



皆さんは、『野菜』といえば、一番に思い浮かぶのは、どんな野菜でしょうか。

日本で食べられている野菜は、180種類以上あるといわれています。また、普段よく食べる野菜でも、約30種類以上!! 私たちの食生活に欠かすことのできない野菜。

今回は、その野菜について見ていきましょう。



左の写真は何だと思いますか?

これは、ある野菜の種です。

この種の重さは約0.004g。

この種から、どんな野菜ができるでしょうか。

正解は、トマトです。成長してできたトマトの重さは、1個

約200gになります。

他にも、右の写真の種の重さは約0.08g。見覚えがありますか?

これはカボチャの種です。

カボチャは1個が約1kg。

とても大きく成長します。



このように、いろいろな野菜は、もとはこのような小さな種からできたもの。この種には、発芽して大きく成長していけるように、養分がたっぷり蓄えられています。また、野菜の種は、形も大きさもさまざま。どんな種からできるのか調べたり、想像してみるのも面白いですね。

ここで問題です。

この種からは、どんな野菜ができるでしょう。

→ヒントは、誰もが知っているオレンジ色の野菜。

食卓によく登場する野菜です。

(答えは、前頁下です。)

次回は・・・

やさいのひみつの続きです。



教科書を使って脳トレの答え Q1: イ Q2: 月は太陽と一緒に朝昇って、夕方に沈みます。夜になると地球の裏側へ行くため、夜月を見ることができません。