

10月17日(水)

だいこん葉

きょうのこんだて

けいにくのたつたあげ
あつあげとやさいのにももの
おかかなっぱ
ごはん
ぎゅうにゅう



おかかなっぱ
はい
に入っています。

だいこん葉は緑黄色野菜の1つです。
鉄やカルシウム、ビタミンCやカロテンなどの栄養素を多く含んでいます。
また、疲れをとるビタミンB₁や健康な皮ふ、かみ、つめをつくるビタミンB₂なども含んでいます。

き	(おもにエネルギーのもとになる) でんぷん、なたねあぶら さとう、いりごま、サラダあぶら ごはん
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、あつあげ けずりぶし、かつおぶし ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、はくさい、ごぼう にんじん、さんどまめ、しいたけ だいこん葉

クイズ12 竜田あげの名前の由来は、竜田川という川から名づけられました。
さて、竜田川はどこ都道府県にあるでしょうか。
① 奈良県 ② 兵庫県 ③ 大阪府

一口メモ

今日の給食の主菜は「けいにくのたつたあげ」です。
けいにくに、しょうが汁、料理酒、こい口しょうゆで下味をつけて油であげました。しょうゆで下味をつけているので、あげると赤茶色になります。

赤茶色が、紅葉したもみじの色ににているところから、もみじの名所である奈良県竜田川にちなんで、「たつたあげ」と名前がつけました。

竜田川は、百人一首でも「ちはやふる 神代も聞かず 竜田川 からくれないに水くるとは」とよまれているほど古くからもみじの名所でした。

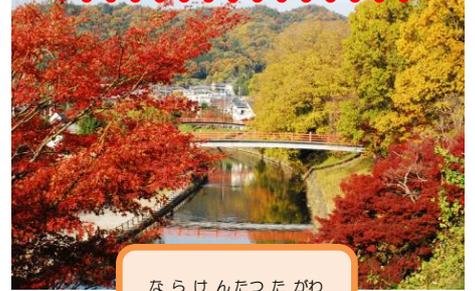
今日の副菜は、「おかかなっぱ」です。かつおぶしとだいこん



の葉をいためて、みりん、こい口しょうゆで味つけし、いりごまをふりました。ごはんによく合う一品です。ご家庭でもぜひお作りください。



今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。



ならけんたつたがわ
奈良県竜田川

【おまけクイズ】 かつおぶしは、ある魚からつくります。つぎのうちどの魚でしょうか。

- ① まぐろ ② かつお ③ さば

ごぼう	北海道	にんじん	北海道	しいたけ	大分県
はくさい	長野県	しょうが	高知県	だいこん葉(乾)	熊本県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：②