

10月18日(木)

もずく



もずくは、ホンダワラなどの海藻^{かいそう}について育ちます。

「藻^もに着^{つく}く」から「もずく」と呼ばれるようになりました。

※1～3月頃にとれます。
今日はジューシー（沖縄の炊きこみご飯）に入っています。

酢^す和えのパックが出回るようになって、よく食べられるようになりました。

きょうのこんだて

もずくとぶたひきにくのジューシー
みそしる
やきかぼちゃのあまみつけ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) サラダあぶら、さとう、じゃがいも ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぶたひきにく、もずく、きりこんぶ けいにく、あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし 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) にんじん、むきえだまめ たまねぎ、あおねぎ、しめじ かぼちゃ

クイズ13 ジューシーは、おきなわの料理です。つぎのうち給食に登場する
沖縄料理はどれでしょうか。

- ① にんじんしりしり ② ジーマミーどうふ ③ ソーキ汁

一口メモ

○今日は「もずくとぶたひきにくのジューシー」です。

ジューシーは、おきなわ県のたきこみごはん、
ぞうすいのことです。

給食では、おきなわ県でとれたもずくと、ぶたひき
にく、にんじん、えだまめ、切りこんぶを豚骨スープ
でうまみを増して、あまからく味つけした具をごはん
とまぜました。

○給食では、おきなわ県の料理を取り入れています。今月の25日には、「ソーキ汁」が
でます。ソーキとは、ぶたのあばら肉のことです。

おきなわ料理は、ぶた肉や海そう、とうふやおきなわ県で作られたやさいを使った料理
がたくさんあります。今日のジューシーにもうまみを出すために、切りこんぶを使ってい
ます。



【おまけクイズ】

つぎの料理のうち給食で登場するおきなわ料理は、
どれでしょうか。

- ① ソーキそば ② チャンプルー ③ ラフテー

じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	青ねぎ	徳島県
たまねぎ	北海道	かぼちゃ	北海道	しめじ	長野県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：②

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

