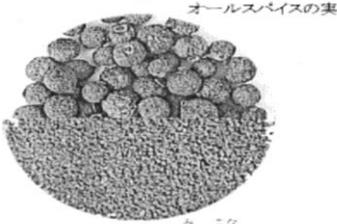


# 11月26日(月) オールスパイス



オールスパイスの実

実を粉にしたものを使います。  
今日の給食では、牛肉の香味焼きに使っています。

オールスパイスは、肉のくさみを消したり、風味をよくしたりするために使います。  
いろいろな香辛料をあわせたような香りなので、オールスパイスという名前がつけました。

## きょうのこんだて

- ぎゅうにくのこうみやき
- ぶたにくとだいこんのカレー
- うずらまめのグラッセ
- しょくパン
- ブルーベリージャム
- ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) じゃがいも、サラダあぶら、オリーブあぶら、さとう、バター、パン、ブルーベリージャム
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、ぶたにく、うずらまめ、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ、だいこん、にんじん、さんどまめ

クイズ17 「レーズンパン」のレーズンはほしぶどうのことです。レーズンは鉄分が多くふくまれています。体のどこにたくさんひつようでしょうか。  
① 血 ② ほね ③ かみの毛

## 一口メモ

○今日の副菜は、「うずらまめのグラッセ」です。

うずらまめは、いんげんまめのなかまです。

うずらたまごのよう、にているので、うずらまめと名前がつけました。

○今日の給食は、うずらまめを熱湯に30分間

つけて、1時間以上弱火でにます。うずらまめがやわらかくなれば、さとう、しお、バターを加えて煮ます。



うずらまめの花



うずらたまご

グラッセとは、フランス料理で、バターを加えて煮て、つやを出した料理のことです。

○まめは、大きなたねなので、発芽するまでの栄養をたくわえています。

たんぱく質のほかにも、カルシウム、鉄、ビタミン、食物せんいがたくさん入っています。

家でも、まめを食べるようにしましょう。スーパーでは、まめを利用しやすいように缶づめや水煮のものが売っていますので、お手軽に使うことができます。

じゃがいも	北海道	にんじん	長崎県	うずらまめ	北海道
たまねぎ	北海道	だいこん	長崎県	三度豆(冷)	タイ

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①