

## 11月27日(火)

## 給食に登場する汁もの

給食には、みそ汁、けんちん汁、五目汁、すまし汁、つみれ汁、ミネストローネ、コーンスープ、中華スープ、トックなどいろいろな汁ものが登場します。



## きょうのこんだて

ぶたにくのしょうがじょうゆかけ  
けんちんじる  
さんどまめのからしじょうゆあえ  
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 さといも、ごはん
あ か	(おもにからだをつくる) ぶたにく、とうふ うすあげ、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) たまねぎ、しょうが だいこん、れんこん にんじん、しろねぎ さんどまめ、はくさい

クイズ18 給食に出たことのない「汁もの」は、つぎのうちどれでしょうか。  
① ソーキ汁 ② かす汁 ③ コーンポタージュ

## 一口メモ

○今日の給食の汁ものは「けんちん汁」です。

汁ものとは、みそ汁、すまし汁、スープなど汁の多い料理です。

和食の基本とされる「一汁三菜」は、汁ものが1品、おかずが

3品という意味で、栄養バランスが整いやすい食事の形です。「汁もの」は、食事をしながら水分をとることができ、その他の料理を食べやすくなります。また、肉・魚・

野さいなど食材のうま味や栄養分が溶けこんでいるので、栄養素もたくさんとれます。

また、洋風・和風・中華風等とそれぞれの特徴をもつ汁(スープ)の中にいろいろな食材を入れることができます。いろいろと家庭で工夫ができます。これから寒くなる季節には、汁ものを一品食卓にそえることで、体も心もほっこりとあたたまるので、おすすめです。

○今日の給食のけんちん汁には、さといも、とうふ、うすあげ、だいこん、れんこん、にんじん、白ねぎとたくさんの食材を使っています。

さといも



れんこん



だいこん、にんじん



しろねぎ



うすあげ

はくさい	大分県	にんじん	北海道	さといも	愛媛県
たまねぎ	北海道	だいこん	長崎県	れんこん	徳島県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③