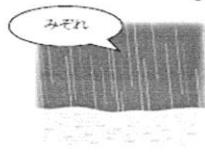


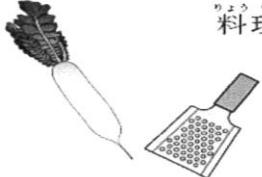
12月10日(月)

みぞれかけ



みぞれとは、^{ゆき}^{くうちゅう}^と^{あめ}雪が空中で溶けかかって、雨と混じってふるもの。

すりおろしただいこんが、このみぞれを連想させることから、だいこんおろしをかけた料理を「みぞれかけ」と呼びます。



今回の給食では、
さばのみぞれかけが登場します。

一口メモ

クイズ⑥ さばと同じで給食に登場する背中の青い魚は、どれでしょうか。

- ①さんま ②あかうお ③たい

○ 今日の主菜は「さばのみぞれかけ」です。

みぞれとは、^{くうちゅう}雨とまじってふるもの。

すりおろしただいこんをみぞれに見立てて、だいこんおろしを使った料理に「みぞれ」という名前をつけます。

今日は、しおをふって焼いたさばに、だいこんおろし、みりん、うす口しょうゆ、ゆず(果汁)を合わせて煮たものをかけました。

だいこんおろしを入れた煮ものを「おろし煮」といい、だいこんおろしを入れたなべを「みぞれなべ」といいます。

○副菜は、「こまつなにびたし」です。

こまつなは、東京の小松川(今の江戸川区)で作られた野菜なので、こまつなと名前がつきました。

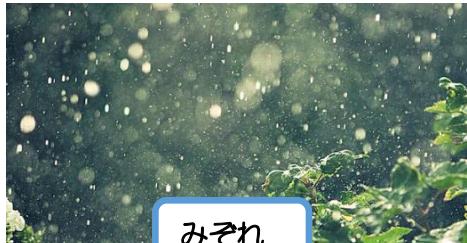
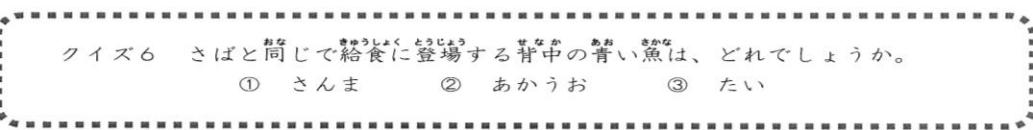
カルシウムや鉄など無機質がしっかりとれる野菜です。

緑黄色野菜のなかまで。家でもしっかり食べたい野菜です。

きょうのこんだて

さばのみぞれかけ
みそしる
こまつなにびたし
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) さば、とうふ、けいにく かんそうわかめ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けすりぶし 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) だいこんおろし、ゆず たまねぎ、にんじん、しろねぎ えのきだけ、こまつな



みぞれ



白ねぎ	鳥取県	にんじん	北海道	こまつな	福岡県
たまねぎ	北海道	えのきだけ	長野県	だいこんおろし(冷)	青森県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①