

12月21日(金)

ちらめんじゃこ

ちらめんじゃこは、いわしなどの稚魚（卵からかえって間もない魚）を、塩水でさっと煮て、乾燥させたものです。

骨ごと食べられるカルシウムが多い食べ物です。



きょうのこんだて

けいにくとやさいのもの
じゃこまめ
かぶのゆずふうみ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) じゃかいも、さとう、でんぶん なたねあぶら、いりごま、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、けずりびし、だいす ちらめんじゃこ、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、にんじん、さんどまめ しめじ、かぶ、ゆず(かじゅう)

クイズ15 かぶと同じで、冬に食べごろをむかえる野菜は、どれでしょうか。

- ① だいこん ② たまねぎ ③ かぼちゃ

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

一口メモ

○ 今日の副菜は「じゃこまめ」です。じゃこまめは、乾燥のだいすを熱湯に1時間つけてもどしたものをでんぶんをまぶして油であげます。別にさとう、こい口しょうゆを合わせて煮つめて、ゆでたちらめんじゃこ、あげただいすを加えていりごまをふります。カルシウム、鉄、食物せんいがしっかりとれるこんだてです。

○ 明日12月22日は、冬至です。冬至は、一番昼の時間が短い日です。冬至には、運が回復することを願って「ん(運)」が二つ重なる食材を食べて運を上昇させようとする風習があります。「ん」が二つ重なる食材のひとつが、かぼちゃ(なんきん)です。

それで、給食では、昨日、焼きかぼちゃが出ました。

【おまけクイズ】

運を上昇させるために冬至に食べるとよいとされている食材を冬至の七種といいます。
「なんきん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん(うんどんとむかし呼ばれていた)
にんじん」とあとひとつは、何でしょうか。

ヒント: あなたがいるやさいです。



熱湯につけているだいす



じゃがいも	北海道	にんじん	長崎県	長崎県	しめじ	長野県
たまねぎ	北海道	かぶ	福岡県	大分県	三度豆(冷)	タイ

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ① おまけクイズの答え: れんこん