

12月21日(金)

ちりめんじゃこ

ちりめんじゃこは、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にももの
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) じゃがいも、さとう、でんぷん 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、けずりぶし、だいず ちりめんじゃこ、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、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

一口メモ

今日の副菜は「じゃこまめ」です。じゃこまめは、乾燥のだいずを熱湯に1時間つけてもどしたものをでんぷ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、ゆでたちりめんじゃこ、あげただいず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

ちりめんじゃこ



今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。



熱湯につけているだいず

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:あながあいてるやさいです。

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 □ 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