

## 5月23日(木)

## 給食当番の服そう

★給食当番は、手洗いをしっかりと、安全に給食の準備をしましょう。

きょうのこんだて

ぶたどんぶり  
ぎゅうにゅう  
ゆばのすましじる  
やきじゃが

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん じゃがいも、あぶら さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう ぶたにく だしこんぶ、けずりぶし ゆば、わかめ
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 あおねぎ、たけのこ えのきたけ

ぼうしの中にかみ  
の毛を入れています  
か？マスクは、鼻と口を  
おおっていますか？つめは短く切っ  
ていますか？手はせっけんで  
ていねいに洗っ  
ていますか？

クイズ13 「ゆば」は、何から作られるでしょうか。

① だいず ② こむぎ ③ こめ

## 一口メモ

○ 日本は、むかしから良質な水を  
たくさん使って料理をしてきました。

山が多く、雨もたくさん降るので、

水はたくさんありました。日本の

水は、ミネラルが少ない軟水です。

軟水は、口あたりがやわらかく、まろやかなので、蒸す、煮る、ゆでるなど水を使った  
調理法も発達してきました。

水をたくさん使ってつくるとうふは、良質な水を使う

ことで大豆のもち味を引き出してきました。

○今日は、「ゆばのすましじる」です。

ゆばは、大豆からできています。大豆を水につけて

すりつぶして、煮たものを、こしてしぼって作る

豆にゆうを加熱して、上にできる「まく」が、ゆばです。

給食では、乾燥したゆばを使っています。

## 【おまけクイズ】

つぎのうち大豆からつくられてるのは、どれでしょうか。

① がんもどき ② こんにゃく ③ かまぼこ



じゃがいも	熊本県	にんじん	長崎県	えのきたけ	長野県
たまねぎ	佐賀県	青ねぎ	徳島県	たけのこ(水煮)	福岡県

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：①