

5月23日(木)

給食当番の服装

*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
やきじゅが

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

クイズ13 「ゆば」は、何から作られるでしょう。
① だいす 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いました。

○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、こしてしづ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