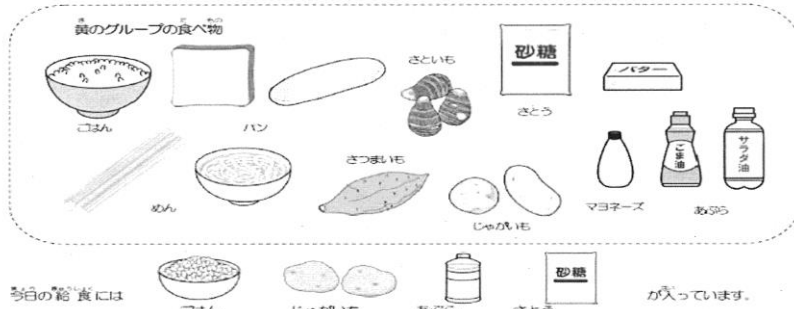


9月10日(火)

黄<sup>き</sup>のグループの食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>の働<sup>はたら</sup>き

おもに エネルギーのもとになる <sup>はたら</sup>働きがあります。



クイズ7 黄のグループの食べ物<sup>き</sup>は、どれでしょう。<sup>た</sup><sup>もの</sup>

① バナナ                      ② ひじき                      ③ マカロニ

きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
にくじゃが  
やきなすのみそだれかけ  
あっさりきゅうり

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 ぎゅうにく、けずりぶし あかみぞ
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、なす きゅうり

一口メモ

○今日の主菜は「肉じゃが」です。肉じゃがは、牛肉をいためて、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃくをいためて、じゃがいもとだしを加えて、さとう、しょうゆであまからく煮ふくめる料理です。



和食の代表でおふくろの味というイメージがあります。

○肉じゃがの料理が生まれたきっかけは、日露戦争の  
時代の日本の艦長だった「東郷平八郎」という  
人が関係していたという説があります。

とうごうへいはちろう                      りゅうがく  
東郷平八郎が、イギリスに留学していたときに、

食べていた「ビーフシチュー」がおいしかったので、

かいぐん りょうりちよう つく  
海軍の料理長に「ビーフシチュー」を作ってほしいとたのみました。

ただ、ビーフシチューに使用するバターや赤ワインなどがないために、

しょうゆとさとうで味つけしてできた料理が「肉じゃが」でした。

ビーフシチューと肉じゃがの材料は、同じ牛肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎを使います。

○家でもよく食べる肉じゃがです。肉じゃがに使用する肉は、関西と関東では、違います。

かんさい おも ぎゅうにく つか かんとう おも にく つか  
関西では、主に牛肉を使いますが、関東では、主にぶた肉を使います。



東郷平八郎

にんじん	北海道	じゃがいも	北海道	なす	奈良県
たまねぎ	兵庫県	きゅうり	宮崎県	さんどまめ(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：③