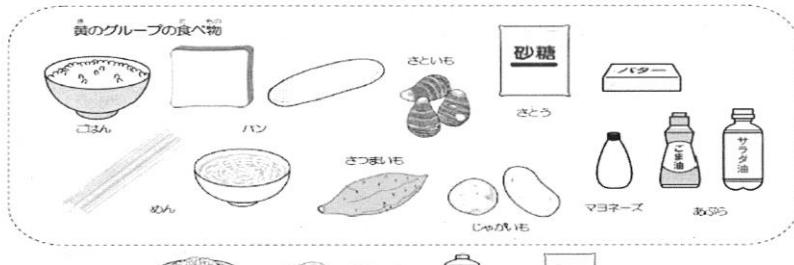


9月 10日(火)

黄のグループの食べ物の働き

おもに エネルギーのもとになる 働きがあります。



今日の給食には

が入っています。

クイズワ

黄のグループの食べ物は、どれでしょうか。

① バナナ

② ひじき

③ マカロニ

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。

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、

海軍の料理長に「ビーフシチュー」を作つてほしいとたのみました。

だけど、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、たまねぎをつかいます。

○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。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。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
にくじやが
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 あかみそ
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



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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③