

9月 17日(火)

# 香辛料



香辛料には、香りや辛みにより食欲を増す働きや、肉や魚のくさみをとる働きなどがあります。カレー粉、こしょう・バジルなどがあります。

今日の献立には、豚肉の味つけにカレー粉を使用しています。

きょうのこんだて

こくとうパン  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくのカレーふうみやき  
スープに  
サワーキャベツ

き	(おもにエネルギーのもとになる) こくとうパン あぶら、じゃがいも さとう、オリーブあぶら
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう ぶたにく けいにく
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) ピーマン、たまねぎ にんじん、グリーンピース マッシュルーム キャベツ

クイズ1 次のピリッと辛い香辛料の中で、日本で生まれたのは、どれでしょうか。

- ① とうがらし ② わさび ③ こしょう

## 一口メモ

今日の主菜は「ぶた肉のカレー風味やき」です。

ぶた肉の下味に、料理用ワイン、しお、こしょう(あらびき)、カレー粉を使っています。

カレー粉やこしょうのことを香辛料といいます。香辛料は、料理に香りやからみをプラスして、食欲がでるようにしたり、肉や魚などのにおいを消したりします。給食では、一味とうがらし、オールスパイス、ガーリック、こしょう、さんしょう、シナモン、タイム、バジル、ローレルなどの香辛料を使います。

先週の金曜日に6年生が家庭科で「おいしいラーメンを作ろう」をめあてに調理実習を行いました。インスタントラーメンを使ったアイデアいっぱいの料理を募集する「インスタントラーメン小学生レシピコンクール」に応募するためです。

各班で選んだインスタントラーメンに「もやし、たまご、かにかま、コーン」を具に作りました。さすが6年生手際よく調理を行って、おいしそうなラーメンが出来上がりました。

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。



にんじん	北海道	じゃがいも	北海道	ピーマン	青森県
たまねぎ	兵庫県	キャベツ	群馬県	マッシュルーム(水煮)	岡山県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②