

9月17日(火)

ニラ 香辛料 レモン リョウ

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、グリンピース マッシュルーム キャベツ

クイズ11 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)、カレー粉をつかっています。

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ィ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。



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