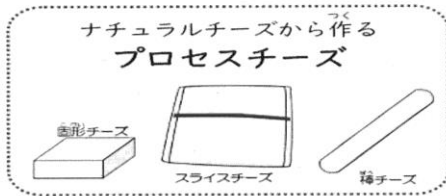


9月 25日(水)

チーズの種類

○大阪市の学校給食では、5種類のチーズを使っています。



チーズは、体をつくるもとになる赤のグループの食べものです。

クイズ16 ナチュラルチーズは、何種類あるでしょうか。

- ① 10種類以上 ② 100種類以上 ③ 1000種類以上

一口メモ

○今日の副菜は、「じゃがいもとトマトのチーズやき」です。

9月に1回使用できる生のトマトを使います。

しおとしょうで下味をつけたベーコン、じゃがいもと

トマトの上にチーズをのせて、180度で30分焼き物機で焼きました。



チーズやきに使用しているチーズは、細きりのもので、ナチュラルチーズです。

チーズは、人が作った最も古い加工食品ともいわれています。

日本でチーズが作られていたのは、今から1400年ほど前の飛鳥時代です。牛乳をひたすら煮つめたもので「蘇」とよばれていました。

○家でもカッテージチーズは、作ることができます。

材料は、牛乳500ミリリットルと酢大さじ2です。

作り方は、① なべに牛乳をいれて、かきまぜながら60度にあたためます。(火は止める)

② ①のなべに酢を加えて、手早くまぜて、その

まま置いておきます。しばらくするとモロモロしたとうふのような固形物とやや

黄色がかった水分に分かれます。③ ボウルの上にキッチンペーパーをしいた

ザルをセットし、固形物をこします。この固形物がカッテージチーズです。



にんじん	北海道	キャベツ	群馬県	パセリ	静岡県
たまねぎ	兵庫県	じゃがいも	北海道	トマト	北海道

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③

きょうのこんだて

コッペパン (マーマレード)
ぎゅうにゅう
けいにくとてぼまめのスープに
じゃがいもとトマトのチーズやき
ぶどう (きょうほう)

き	(おもにエネルギーのもとになる) コッペパン あぶら、じゃがいも マーマレード
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう けいにく、てぼまめ ベーコン、チーズ
みどり	(おもにからだのしょうじきをととのえる) キャベツ、たまねぎ、にんじん パセリ、マッシュルーム トマト、ぶどう(きょうほう)