

10月7日 (月)

みどり た もの はたら
緑のグループの食べ物の働き

やさい 野菜・くだもの・きのこのなかま



みどり 緑のグループの食べ物
には、「おもに体の調子
を整える働き」がありま
す。おなかの調子を整え
たり、かぜをひきにくく
したりします。

きょうのこんだて

おさつパン
ぎゅうにゅう
けいにくのみそマリネやき
(ノンエッグドレッシング)
スープに
きゅうりとコーンのサラダ

き	(おもにエネルギーのもとになる) おさつパン、 ノンエッグドレッシング、 じゃがいも、さとう、あぶら
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく、 はちようみそ、ぶたにく、
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、 しめじ、きゅうり、コーン

クイズ5 はちよう 八丁みそが生まれたところはどこでしょう。
①愛知県 ②京都府 ③和歌山県

一口メモ

きょう しゅさい にく や
○今日の主菜は「けい肉のみそマリネ焼き

(ノンエッグドレッシング)」です。

マリネとは、フランス料理の料理法です。

にく さかな やさい す あぶら
肉や魚、野菜などを酢や油、ワインなどの

ちょうみえき
調味液につけこむことです。

ちょうみえき そさい ふうみ
調味液につけこむことで、素材に風味がついたり、

やわらかくなったりします。

きゅうしよく にく はちよう りょうりしゅ あ
給食では、けい肉を八丁みそ、料理酒、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせた

ちょうみえき や もの き ど ぶんかん や
調味液につけこんで、焼き物機で200度で16分間焼きました。

はちよう あいちけん おかざきし え どじだい つく はちよう なまえ
○八丁みそは、愛知県岡崎市で江戸時代から作られています。八丁みその名前は、
え どじだい おかざきじょう にし はちよう はちようむら つく
江戸時代岡崎城があったところから西へ八丁はなれたところにあった八丁村で作っ
ていたみそからついています。

はちよう きより やく
八丁とは、いまの距離で約870メートルのことです。

はちよう つく ねんちか あいちけん はちよう つか
八丁みそは、作るのに2年近くかかります。愛知県では、八丁みそを使った「みそにこ
みうどん、みそカツ、みそおでん」などがよく食べられています。



にんじん	北海道	たまねぎ	北海道	コーン(冷)	北海道
じゃがいも	北海道	きゅうり	埼玉県	しめじ	長野県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①