

## 11月11日(月)

## 感謝の気持ちで食べよう

わたしたちは、生き物の命をいただく  
「食事」により、自分の命を保っています。  
また、食事ができあがるまでには、たくさん  
の人たちが関わっています。  
感謝の気持ちをこめて「いただきます」  
「ごちそうさま」のあいさつをし、食べ物を残  
さずいただきますよう。



きょうのこんだて

コッペパン  
(いちごジャム)  
ぎゅうにゅう  
ぎゅうにくのこうみやき  
ケチャップに  
うずらまめのグラッセ

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、 オリーブあぶら、さとう、バター、 いちごジャム、
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 けいにく、うずらまめ
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) ピーマン、たまねぎ、 にんじん、さんどまめ、 にんにく

クイズ うずら豆は、なぜうずら豆という名前になったのでしょうか。

- ①うずらさんが作った豆だから ②うずらたまごの模様になっているから  
③ウズラ地方で作られていたから

## 一口メモ

今日の副菜は、うずら豆のグラッセです。

グラッセは、フランス料理です。材料をバターを加えた煮汁  
で煮る料理です。バターを入れているので材料につやが出  
ます。グラッセでよく知られているのは、にんじんのグラッセ  
やおかしのマロングラッセです。



給食では、うずら豆をグラッセにしました。

うずら豆は、いんげん豆のなかまです。  
豆の皮が、うずらたまごに になっているので  
うずら豆と名前がつけました。



日本では、明治時代からさいばいが始まり

ました。うずら豆は、主に北海道の十勝、石狩地方でさいばいされています。



うずら豆を熱湯に  
ひたしています

うずら豆には、ミネラル(カルシウムやマグネシウム)や食物  
せんいが、たくさんふくまれていますので、  
しっかり食べましょう。給食では、熱湯に  
30分間ひたした後、弱火でやわらかくなる  
まで煮て、さとうで味つけして煮ふくめ、しお、  
バターを加えて煮ました。



じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	ピーマン	青森県	さんどまめ(冷)	タイ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②