

11月13日(水)

もやし



もやしを栽培するときは、ブラックマッペや緑豆、大豆などの豆を水につけて、温かくて暗い場所に置きます。豆から芽が出て、すこし成長したら、野菜として食べるこ

とができます。

給食では、ブラックマッペもやしを使っています。

クイズ8 ゆずは、どの仲間でしょうか。

①野菜

②豆

③くだもの

一口メモ

○今日の副菜は、「もやしのゆずのかあえ」です。

もやしは、スーパーでも一年中を通して価格が安定しています。今日のあえものやいためもの、むしもの、スープなどいろいろな料理に使えます。

もやしは、まめを水につけて、暗いところに置きます。水を変えながら置くと1週間ぐらいで芽がでてきます。豆から芽が出たものが「もやし」です。

もやしに使う豆は、ブラックマッペ(ケツルアズキ)、緑豆、だいすけがあります。



ブラックマッペ



緑豆



だいすけ

スーパーでは、一ふくろ200グラム入りで売っている場合が多いもやしですが、給食は、210人分を作っているので、スーパーで売っている5ふくろ分もある1キログラムのものを使っています。

だいこん	長野県	にんじん	北海道	しょうが	高知県
さといも	愛媛県	白ねぎ	鳥取県	つなこんにやく	群馬県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③